ಮೇ 2003 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ
ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಕುಸಿದ ಮನಕ್ಕಿಷ್ಟು ತಡೆಗಂಬಗಳು

★ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಗಂಡೋ? ಹೆಣ್ಣೋ?
★ ಬೇಸಿಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಉಪಾಯ
★ ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ
★ ತೊದಲು ತೊದಲೆಂದು ಕನಲದಿರಯ್ಯಾ



ಮೇ-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಸಾರ್ಸ್: ಜೈವಿಕಾಸ್ತ್ರವೇ? New ಮೋನಿಯಾವೇ?
- ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳಿಗೆ ಸದ್ದಾಂ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ
- ಶತ ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿಗಳು
- ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ತೆಕ್ಕೆಗೆ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ

- ಆಮದು-ರಫ್ತು ನೀತಿ: 2003
- ಬೆಂಗಳೂರು ಬಯೋ ಡಾಟ್ ಕಾಮ್-2003
- ಅಂತ್ಯ ಕಾಣದ ಗಡಿ ವಿವಾದಗಳು
- ಜೀವಕೋಶ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ
- ಕುರ್ದಿಶ್‌ಸ್ತಾನ್ ಉದಯದ ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆಗಳು
- ಮಂಗಳನ ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ರೋವರ್
- ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಮಾದರಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು
- ಪರೀಕ್ಷಾಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ
- ರಾಜ್ಯದ ಎರಡನೇ ಹಣಕಾಸು ಆಯೋಗದ ವರದಿ
- ಕಸ್ಟಮ್ಸ್‌ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು
- ಬದುಕಿಗೆ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸುವ ಹೊಟೇಲ್ ಮ್ಯಾನೇಜ್‌ಮೆಂಟ್
- ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕುವ ಅರೆಕಾಲಿಕ ಉದ್ಯೋಗಗಳು
- ಬಡ್ಡಿದರ ಇಳಿಕೆ
- ಜನರಲ್ ಇಂಗ್ಲಿಷ್
- ಕ್ರೀಡಾ ಸೂಚಿ

ಮೇ-2003ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ

- ಬ್ಲೂ ಜೀನ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್
- ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಪಿಸಿ

ಅಂತರ್ಜಾಲ ಕ್ರಾಂತಿ ಅಂತ್ಯವಲ್ಲ ಆರಂಭ !



ಪ್ರಥಮ ನೋಟ
ನೂತನ ಮಾಹಿತಿ
ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಪರಿಚಯ
ಆಲ್-ಇನ್-ಒನ್ ಪ್ರಿಂಟರ್
ಲಂಗು ಲಗಾಮಿಲ್ಲದ ಇ-ಮೇಲ್‌ಗಳು
ಧೂಳಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ
ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸುದ್ದಿಗಳು
ನಿಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಇಲ್ಲವೇ?
ಆನ್‌ಲೈನ್ ನ್ಯಾಯಾಲಯ
ಐಟಿಇಎಸ್-ಅವಕಾಶಗಳ ಮಹಾಪೂರ
ಪದಕೋಶ
ತಿಹಾರ್‌ಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಪರ್ಶ
ಕೊಳ್ಳುಗರ ಕೈಪಿಡಿ
ಬಣಕ
ಇಣುಕು ನೋಟ

ಟ್ಯುಟೋರಿಯಲ್‌ಗಳು

- ಪೇಜ್‌ಮೇಕರ್ 6.5
- ಎಂ.ಎಸ್.-ವರ್ಡ್ 97
- ಬನ್ನಿ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಯೋಣ

ಸಂಪುಟ: 7
ಸಂಚಿಕೆ: 4

ಜೀವನಾಡಿ

ಮೇ
2003

64 ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ



22

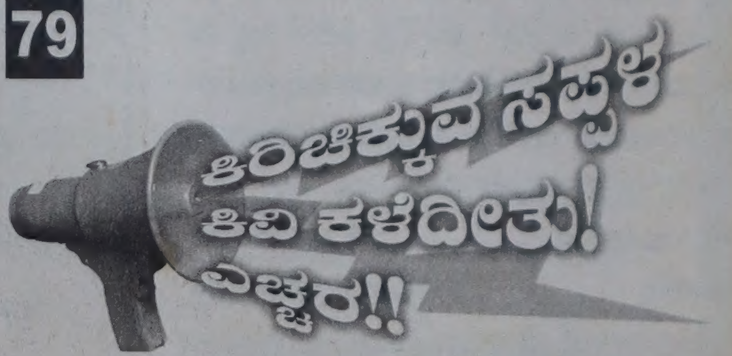


ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರ
ತುಂಬು ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು



ಹಲ್ಲಿಗೆ ಔತಣ
ನೀಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ
19 ಕಾಯಿಲೆ

79



ಜೀವನಾಡಿ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ



39

ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಸಹಾಯಕ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ನಿರಂಜನ ಪಾಟೀಲ

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ



ಪೋಸ್ಟ್ ಕಾರ್ಡ್ POST CARD

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್
ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಪಿನ PIN 5 6 0 0 1 0

ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಲೇಖನ

ಫೆಬ್ರುವರಿ-2003 ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ ಅವರ **'ನಿನ್ನ ನೀ ಅರಿತುಕೊ'** ಕೀಳರಿಮೆ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಕೀಳರಿಮೆ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ತೊರೆಯಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಲೇಖನವಿದು.

ಇಟ್ಟಿಗಿ (ಹೂ.ಹಡಗಲಿ) — **ಎಚ್.ಎಸ್. ನಾಗವೇಣಿ**

ಮುದಗಲ್ಲ — **ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಅನಿಲಕುಮಾರ**

ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ...

'ತನ್ನ ತಾನು ಅರಿಯುವ ತನಕ ತೋರದಯ್ಯ ನಿಜ ಸುಖ' ಎಂಬ ಶರಣರ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಮಾನವ ಯಾರೂ ಯಾರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಶ್ರೀಮಂತ, ಬಡವ, ಬುದ್ಧಿವಂತ, ದಡ್ಡ ಎಂಬ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಎಂದು ಲೇಖನ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಕೂಡ್ಲೂರು (ಯಾದಗಿರಿ) — **ಸಾಬಣ್ಣ.ಬಿ.ಕೂಡ್ಲೂರು**

ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖಪುಟ

ಮುಖಪುಟ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಶೀರ್ಷಿಕೆ ಸಹ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಶೋಭೆ ತಂದಿದೆ. 'ಬಲ್ಲಿರೇನಯ್ಯ ಬೆಲ್ಲದ ಸವಿಯ', 'ರಕ್ತದಾನ; ಏಕೆ ಹೇಗೆ' ಮುಂತಾದ ಲೇಖನಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪಾದಕೀಯ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಹಿಡಿಸಿದವು.

ಗುಬ್ಬಿ — **ಎಸ್.ವ್ಹಿ. ರಂಗನಾಥಶರ್ಮ**

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಎ. ಪ್ರದೀಪಕುಮಾರ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಬಸನಾಳ (ಬ.ಬಾಗೇವಾಡಿ) — **ಕೆ. ವಿಜಯಕುಮಾರ**

ಹರಪನಹಳ್ಳಿ — **ಕೆ. ವೀರೇಶ್**

ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರ **'ಭೂಮಿಗಾಥೆ'** ಅತ್ಯಂತ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿಯಾಗಿತ್ತು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹಿಂಸೆ ಮಾಡುವ ಇಂಥವರೂ ಉಂಟೆ ಎಂದು ಅಚ್ಚರಿಯಾಯಿತು.

ಉಲ್ಲಾಳು ಉಪನಗರ — **ನಾಗರಾಜ ಸಿಂಗಿ**

ಅಣಜಿಗೆರೆ (ಹರಪನಹಳ್ಳಿ) — **ಜಿ. ಕಲ್ಲೇಶ್ವರ**

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು

ಪ್ರಕಾಶ ಬಾರ್ಕಿಯವರ **'ಅಪಕಾರಿ-ಉಪಕಾರಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು'** ಸಚಿತ್ರ ಲೇಖನ ಹಲವು ಹತ್ತು ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಿತು.

ಹಾಸನ — **ಚಿದಾನಂದಗೌಡ**

ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ?

'ಜಗತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗಿದೆ' ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನ ಗಂಜಿಗೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬೀದಿಗಿಳಿಯುತ್ತಿರುವವರು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ. ಎಷ್ಟೊಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸ ಅಲ್ಲವೆ?

ಕಲಘಟಗಿ — **'ಹಂಬಲ'**

ಯರಗಟ್ಟಿ (ಸವದತ್ತಿ) — **ಎಂ.ಬಿ. ಉಪ್ಪಿನ**

ಗೋಕಾಕ — **ಡಾ|| ವಿಜಯಕುಮಾರ ಅಂಟಿನ**

> **ಜೀವನಧಾರೆ**
>
> *ಓ ಜೀವನಾಡಿ ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತಿರುವೆ*
> *ನೀ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹೊಸ ಹೊಸ*
> *ವಿಚಾರಧಾರೆ*
> *ಹರಿಸುತ್ತಿರುವೆ ನೀ ಪ್ರತಿ ಓದುಗರಲ್ಲಿ*
> *ಆರೋಗ್ಯಧಾರೆ*
> *ಆಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿರುವೆ ಪ್ರತಿ ಓದುಗರ*
> *ಜೀವನಧಾರೆ*
>
> **ಯರಗಟ್ಟಿ** — **ವ್ಹಿ.ಬಿ.ತಲ್ಲೂರ**

ರಕ್ತದಾನ

ರಕ್ತದಾನ ಏಕೆ ಹೇಗೆ? ರಮ್ಯರಾವ್ ಅವರ ಲೇಖನ ರಕ್ತದಾನದ ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಹಾಸನ — **ಟಿ.ಸುನಿತಾ**

ಉಳಿದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಇದೇ ಇಷ್ಟ

ನಾನು ಅದೆಷ್ಟೊ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು, ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲೆಲ್ಲ ಜೀವನಾಡಿ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಹಿಡಿಸಿತು.

ತುರುವಿಹಾಳ — **ಶಂಕರ್**

ಮಧುಮೇಹ

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಡಾ|| ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಅವರ **'ಮಧುಮೇಹ'** ಲೇಖನ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕಾರಣಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಲೇಖಕರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಣಸೂರು — **ಮಂಜುಳ ರವಿಪ್ರಸಾದ್**

ಬಾಂಧವ್ಯದ ಪಾಠ

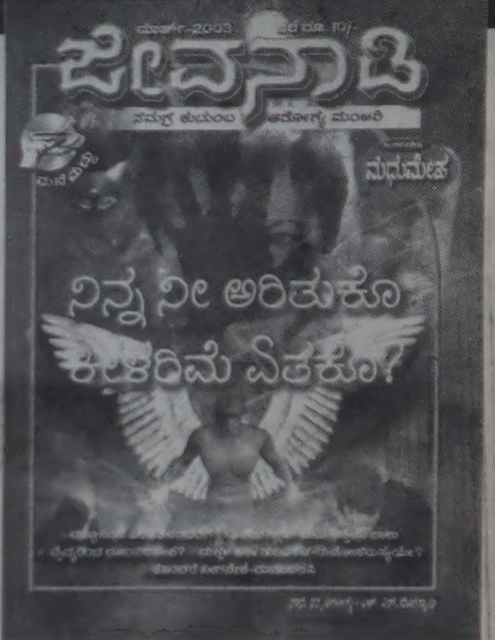
'ಮಗಳೆಂಬ ಗೆಳತಿ' ತಾಯಿ-ಮಗಳ ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕುರಿತು ತಾಯಿಗಿರಬೇಕಾದ ಅರ್ಹತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು.

ಓಬಣ್ಣನಹಳ್ಳಿ (ಚಳ್ಳಕೆರೆ) — **ಯೋಗೇಶ್ ಡಿ.**

ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಿದ ಎಚ್.ಎಸ್.

'ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ' ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಯೋಧ ಎಚ್.ಎಸ್. ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಅವರ ಜೀವನ ಸಾಧನೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. 'ಆಡಂಬರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ' ಎಂಬ ಅವರ ಮಾತು ಅದೆಷ್ಟು ಸತ್ಯ ಎನಿಸಿತು. ಅವರ ಬತ್ತದ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ, ದೇಶಭಕ್ತಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಡಿದೆಬ್ಬಿಸುವಂತಿದೆ.

ಹೊಸನಗರ — **ರೇಣುಕಾ ಗಣೇಶಮೂರ್ತಿ**



ಮನೆಮಸಾಲೆ

'ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲೆ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್ ಅವರು ಧನಿಯಾ ಕಾಳಿನ ಉಪಯುಕ್ತತೆ, ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪಾತ್ರ ಕುರಿತು ಸೊಗಸಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾರಂಪರಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕುರಿತಾಗಿ ಈ ಅಂಕಣ ಬಹಳೇ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೈಸೂರು — **ರಾಧಾಗಣೇಶ್**

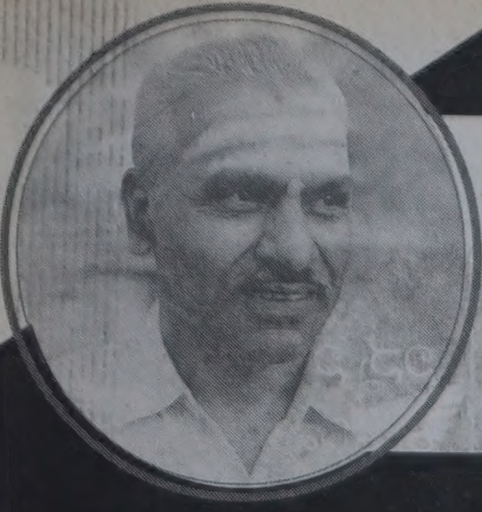
> **ಗಮನಿಸಿ**
>
> ಓದುಗರೆ,
>
> **ಯಾವುದೇ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರೆಯುವವರು ತಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ನೀಡಬೇಕು. ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ಆಲಕನಂದ ರಾವ್ ತಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ತಿಳಿಸಬೇಕು. –ಪ್ರ.ಸಂ.**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ವಿವರ

ಅರ್ಧವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಮೊತ್ತ	ರೂ. 60
ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಮೊತ್ತ	" 110
ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 210
ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 300
ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 390
ಐದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ	" 475
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯತ್ವ	" 1000

ಡಿಡಿಯನ್ನು ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಹಣವನ್ನು 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ವಿಳಾಸ : ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
ನಂ. 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010



ಜೀವಧಾರೆ

ಹೆತ್ತ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ಕಾತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಸಂತಾನಭಾಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಆ ಭಾಗ್ಯ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾತರರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ತಾಯಿ-ಮಗು ನಡುವಿನ ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಬಂಧ. ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವನ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯಲು ಹಸಿದು ಕಾತರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕರುವಿನ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಸಿದು ಅದರ ಎದುರೇ ಮನುಷ್ಯ ಆ ಮಹಾತಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ನಿರ್ದಯನಾಗಿ ಹಿಂಡುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ನಿಂತು ಮರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಹಾಲನ್ನು ತಾನು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ, ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಸಾಕುವ ಗೋವು, ಎಮ್ಮೆ, ಆಡು, ಕುರಿಗಳೆಲ್ಲ ನಮಗೆ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಹಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ಹೇಳುವ ಮಾತು ಇಂದಿಗೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದೆ. "ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯೋಣ, ಆನೆಯ ಕಸುವನು ಪಡೆಯೋಣ." ಅಂದು ಅದು ನಿಜವಾಗಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಇಂದು ಹಾಲು ಹಾಲಾಹಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಜಾ ಹಾಲು ಪೂರೈಸುವುದು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಡೇರಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದೆಡೆಗೆ ಅದನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಹಾಲು ಅನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಕೆಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಹೋಗಿ ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನ ನೈಜ ಗುಣವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿದರು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೃತಕ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಿ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿದರು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಕಲಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಯೂರಿಯಾ ಬೆರೆಸಿ ಹಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದರು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಕಲಸಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಯೂರಿಯಾ ಬೆರೆಸಿ ಹಾಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಾರಿದರು. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಜನ ಅದನ್ನು ಹಾಲೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿ ಕುಡಿದು 'ಸಂತೃಪ್ತ'ರಾದರು.

ಇವಷ್ಟೇ ಹಾಲಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಪೂರೈಸಲು ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹಾಲು ಕೊಡುವ ಹಸುವಿನಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಾಲು ಹಿಂಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಹಲವು ರೀತಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಳಿಗೆಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿದರು, 'ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್' ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಅದರ ನಿರಂತರ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಈ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೈನುಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸಿ ಅದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒರಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೆಚ್ಚಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಂಡು ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಹಾಲೆಲ್ಲ ಹೊರಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಈ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಲುಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಬೇಗನೆ ಹಾಲು ಹಿಂಡುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನೇ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆಎತ್ತುವವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಕೂದಲು ಮೈತುಂಬ ಬೆಳೆಯುವವು. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡ-ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇಗನೆ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬರುವರು. ವಯಸ್ಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮುಟ್ಟನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಹೀಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವವು. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಲಷ್ಟೇ ಜನರಿಗೆ ದೊರೆಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಮ ಜರಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾ,

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ತಿನ್ನಿ; ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತಗೊಳಿಸಿ

ದೈನಂದಿನ ಜಂಜಾಟ, ಒತ್ತಡ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಬೇಸರ, ನಿರಾಶೆ, ಹತಾಶೆ ಇವು ಮನೆ-ಮನೆಯ ಕಥೆಗಳಾಗುತ್ತಿವೆ. ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ - ಪಕ್ವಾನ್ನಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಮಸಾಲೆಯಂತೆ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮೂಡ್ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಕಾರ್ನೆಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸಂಶೋಧಕರ ಪ್ರಕಾರ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯ ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಯೋಚನಾಲಹರಿಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನೀವು ರಚನಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನವಿಡೀ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿರಲು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆ ಇಡಿ ಹಾಗೂ ಆ ನೀರನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ದುಃಖ -ಆಘಾತ ಸಹನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ನಿಪುಣೆ

ಪುರುಷರನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮನಸ್ಸಿನವರು, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನವರೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ದುಃಖ - ಆಘಾತ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಹನಶೀಲರಂತೆ! 'ಸೈಕೋಸೊಮೆಟಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಎಂಬ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಆಘಾತಕಾರಿ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಆ ಬಳಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಪುಣರು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಘಟಿಸುವ ಒತ್ತಡಭರಿತ ಘಟನೆಗಳು ಅಂದರೆ ಪ್ರಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾವು, ವಿಚ್ಛೇದನ ಇಲ್ಲವೇ ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗದೆ, ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥ ಕಿವಿಮಾಕಿ 'ಯಾವುದೇ ದುಃಖದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ರಿಬ್ಬರೂ ಸೇರಿ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು, ಬಹುಬೇಗನೆ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೂ ಮರಳಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಚುಂಬನದ ಪ್ರಯೋಜನ

'ಚುಂಬನ' ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಜುಗರದಾಯಕ ಚುಂಬನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಅಡಗಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಚುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ 'ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಜನರಲ್ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್' ಸಂಸ್ಥೆ ತನ್ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಚುಂಬನದಿಂದ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯ, ಹಲ್ಲಿನ ಹುಳುಕು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿದೆ.

ದಂತಗಳ ನಡುವೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದಂತ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಾಲಾರಸ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ, ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥ ಹಲ್ಲಿನ ನಡುವಿನಿಂದ ಹೊರಬಂದು ದಂತಕ್ಷಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ವರದಿ ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಚುಂಬನ ದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ ಎಂದು 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಅಮೆರಿಕನ್ ಡೆಂಟಿಸ್ಟ್' ಪತ್ರಿಕೆ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ದಂತ ರಂಧ್ರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ 'ಸ್ಟೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಮ್ಯುಟಿನಸ್' ಎಂಬ ಅಣುಜೀವಿಯು ಚುಂಬನ ಹಾಗೂ ಲಾಲಾರಸದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಆ ವರದಿಯ ಹೇಳಿಕೆ.

ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ

ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ- ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಭಾರತೀಯರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಬ್ರಿಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಕೆಲ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಈ ಸಂಗತಿ ನೂರಕ್ಕೆ - ನೂರು ಸತ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಏಕೈಕ ಪಾಲಕರ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ (ಅಂದರೆ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿ ಅಧೀನದಲ್ಲಿ) ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಲಕರ (ತಂದೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ) ಅಧೀನದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವತಂತ್ರ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿ ಕೆಟ್ಟವರ ಸಂಗದಿಂದ ತಾವೂ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೈಕ ಪಾಲಕರನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಶೇ. 25ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಅಪರಾಧವೆಸಗುವ, ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗುವ, ಇತರರಿಗೆ ಬೈಗುಳ ಗೈಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚೆಂದು ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಎದುರು ಜಗಳವಾಡುವುದಾಗಲಿ, ವೈಮನಸ್ಸು ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತೋರಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ವಿಮಾನ ಪಯಣ: ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ನಿಯಮ



ವಿಮಾನ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವ ಬಹುತೇಕ ಜನ ಮಿತವ್ಯಯ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಇಕಾನಮಿ ಕ್ಲಾಸ್' ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಗತಿ ಮಂದವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ 'ಇಕನಾಮಿ ಕ್ಲಾಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್'ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದರೆ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ರಕ್ತಗರಣೆಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನ ಮುಖಾಂತರ ಅದು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳಿನವರೆಗೂ ತಲುಪಿ, ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನೀವು ದೀರ್ಘ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ- ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿಗೆ

ಆಯುಷ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮತೋಲನವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಅರ್ಬುದ(ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಂಥವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಮೂಲಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಸುಮಾರು 2000 ಜನರನ್ನು ಜರ್ಮನಿಯ 'ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್' ಸಂಶೋಧಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸುವವರು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರು ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸರಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ನೀಡಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿಸಿ. ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅಜೀರ್ಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ, ಆಗಾಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸ್ಕಿಟ್‌ನಂಥ ಲಘು ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ನೀರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಾಫಿ, ಚಹ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಾರದು.

ಕೊಬ್ಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಆಗದು ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಅಪಾಯ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಬಳಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂದು 'ಏರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆರ್ಗನೈಜೇಶನ್' ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ.

ಟೋಕಿಯೋದ 'ಜಪಾನ್ ಏರ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ವಿಸಸ್' ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯ ಸೂಚಿಸಿದ್ದು, 'ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡ್ರಿಂಕ್' ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯ ಎಂದಿದೆ.

ಸೋಡಿಯಂ (ಸಾಧಾರಣ ಉಪ್ಪು) ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೊ ಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯ ಇಲ್ಲವೇ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರಿಗೆ ರಕ್ತಗರಣೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು 'ಜೆಎಎಂಎಸ್' ಹೇಳಿದೆ.

ನೀವು ವಿಮಾನ ಹಾರಾಟ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ರಕ್ತ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿಸಲು ಲಿಂಬೆಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪು ಪಾನಕ, ಸಕ್ಕರೆ- ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಪಾನಕ ಕುಡಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಇಲೆಕ್ಟ್ರೊಲೈಟ್ ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಕೃತಕ ಕಾರ್ನಿಯಾ ತಯಾರಿಕೆ

ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ! ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರು ಇನ್ನು ಕಾರ್ನಿಯಾದ ದಾನಿ ಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೂ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಪೊರೆಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದು ಅದರಿಂದಲೇ ಕೃತಕ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ತಯಾರಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇದು.

ಕೆಲವು ಸಲ ಒಬ್ಬರ ಕಾರ್ನಿಯಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ- ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಆದರೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ಕ್ಯೊಟೊ ಪ್ರಿಫೆಕ್ಚರಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ತಕಹಿರೊನಕ ಹೊಮಾ ನೇತೃತ್ವದ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವು ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಹೊಂದಿದ ಒಂಬತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕೃತಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪೈಕಿ ಎಂಟು ಜನರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೃತಕ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಅಳವಡಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಪತ್ತೆಯ ಸುಲಭ ವಿಧಾನ

ಯಾವುದೇ ರೋಗವನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅದನ್ನು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಇಂತಹುದೇ ಒಂದು ಭೀಕರ ರೋಗ 'ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್'! ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮುದುಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ಮಿದುಳಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕ್ಷರಣಗೊಂಡು (ಡಿಜನರೇಶನ್) ಒಂದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ೬೦ ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ - ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಪೆಟ್ (PET)ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಎಂಆರ್‌ಐ (MRI) ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲೇಸರ್ ನೆರವಿನ ಚರ್ಮಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಏಜಿಂಗ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಾದ ಜೈನಬ್ ಖಲೀಲ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಒಂದು ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ರೋಗವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗಲಿದ್ದು, ಅದು ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 700 ಜನರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ●

ವೃದ್ಧರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಗಾತಿ – 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ'

ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗಿವೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಇಂಥ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ತಿಳಿದಿರುವರು. ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ 'ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ' ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಓದುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದೊಂದು ಜೀವನಸತ್ವ. ಇದು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದು. ಎಲುಬಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಎಲುವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು. ಇದರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ. ದೊಡ್ಡ ತಲೆ, ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ ಗಂಟುಗಳು, ಡೊಂಕಾದ ಕಾಲು ಕೈಗಳು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಆ ರೋಗ ಮರೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೊರತೆ ಕೇವಲ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗವೇನಲ್ಲ. ಅದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗುರುತಿಸುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರ ಬೇಕು. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಅದು ಕಂಡು ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೆದುವಾದ ಎಲುವುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಲಾಗದೇ ಮಣಿದು ಡೊಂಕಾಗುವವು. ಕಾರಣ ಅನೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಕಾಲುಗಳು ಮಣಿದು ಡೊಂಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಸಲ ಎಲುವುಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನವನ್ನೇ ದುಃಖಮಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಹಿಂದೆ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೆಲ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಉತ್ಪತ್ತಿ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮುದುಕರಲ್ಲಿ ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಮುದುಕರು ಗೊಣಗುಡುವ ಮಾತುಗಳೆಂದರೆ ಅಶಕ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಎಲುಬುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು. ಇದನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂದು ಬಗೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ಧೃಡಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುದುಕರಿಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. ಏನೋ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಮುದುಕರು ಬಿಸಿಲನ್ನು ದೂರಿಡುವ ತಂತ್ರ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಅಭಾವ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು. ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಕೇವಲ ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳಾಗಿದೆ. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಂತೆ ಇದರ ಕೊರತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಹೊರಬರುತ್ತಲಿದೆ.

ವೃದ್ಧರು ನಿತ್ಯ ಎಳೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 10-20 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಅವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಡಿ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಗಿದವು ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ತಪ್ಪೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ●

ಡಾ॥ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

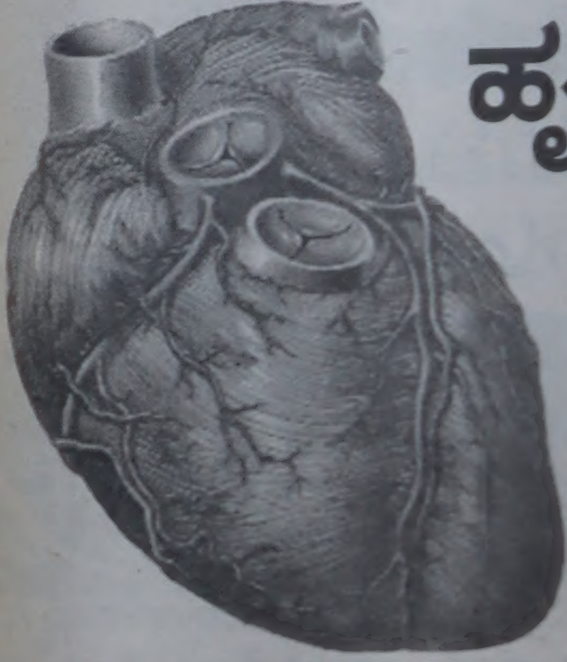
ಸಾವು ತರುವ ಸಸ್ಯಗಳು

ತಂಬಾಕು

ತಂಬಾಕು ಸೇದುವುದು ಇಂದು ಅತಿ ಕೆಡಕಿನ ವ್ಯಸನವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಾವು ಬೇಗನೆ ಬರುವುದು ಖಂಡಿತ. ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸರಾಯಿ, ಹೆರಾಯಿನ್, ಕೊಕೇನ್ ವ್ಯಸನ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 40,00,000ದಷ್ಟಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಒಂದು ಮರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು ಬಳಸಿದ್ದ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಸಾಯುವರು. ತಂಬಾಕು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೆ ಕಾಣುವುದು. ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಅನಿಯಮಿತವಾಗುವುದು. ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊರೆ ಬಿದ್ದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಬೇಕಾಗುವುದು. ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ಇದೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ತೋರಬಹುದು. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಿಕೋಟಿನ ವಿಷ. ನಿಕೋಟಿನ್ ವಿಷವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಟಕೊಲೈಮಿನಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ.

ಇದೆಲ್ಲ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಪುಪ್ಪಸುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಸಹ ಭೀಕರವಾಗಿವೆ. ಉಸುರಿನ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಎಳೆಯಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹವೆಯನ್ನು ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ಷಮತೆಯೇ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಕಿರಿ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳೆ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳಿಗೆ ಹವೆಯು ತಲುಪದೇ ಹೋಗುವುದು. ಕಾರಣವೇ ತಂಬಾಕು ಸೇದುವವರು ಮಲಗಿ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕೆಮ್ಮಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾಳ ರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಮಲೆತ ಲೋಳೆ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೊರಬರುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೆಮ್ಮಲೇಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಪುಪ್ಪುಸದ ತೊಂದರೆಗಳು ಸಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲವು.

ತಂಬಾಕಿನ ನಿಕೋಟಿನ ವಿಷ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ತಲುಪುವುದು. ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು. ತಂಬಾಕನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿದರೆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಂತೆಯೆ ನಿಜ. ●



ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಿನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು

ಹೃದಯ ಬೇನೆಯಿಂದ ಸಾಯಬಹುದಾದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಅಗ್ಗದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಬಹುಬೇಗನೆಯೇ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ 70 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮೂವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಈಗ ಇರುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನದಂತೆ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳವೊಂದಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಚುಚ್ಚಿ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತುಟ್ಟಿ. ಈಗ ಕೆಲವೇ ಹನಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಮುನ್ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪಾಪ್ ವರ್ತ್ NHS ಟ್ರಸ್ಟ್, ಸ್ಟೆವನೇಜ್‌ನ ಗ್ಲಾಸ್ಕೋ ಸ್ಮಿತ್‌ಕ್ಲಿನ್ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ ಕಂಪೆನಿ, ಲಂಡನ್ನಿನ ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಂಶೋಧಕರು ಸೇರಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಚಯಾಪಚಯದಲ್ಲಿನ ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

''ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿಯಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ದೇಹವು ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ರಕ್ತದ ಚಯಾಪಚಯದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ ಫ್ಯಾಟಿ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ನಂಥ ಪರಮಾಣುವಿನಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ''- ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ನಿಕೋಲ್ಸನ್.

ರಕ್ತದ ಇಂಥ ಸಣ್ಣ ಕಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ರಕ್ತ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು ಎನ್‌ಎಂಆರ್ (ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರಿಸೋನೆನ್ಸ್) ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸ್ಯಾಂಪಲ್ ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಮೂಲಕ ಬೇಗ ಸಿಡಿದು ರೇಡಿಯೋ ತರಂಗಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ತರಂಗಾಂತರವು ರಕ್ತದ ಚಯಾಪಚಯದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿನ ಪರಮಾಣುವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಕಣ ಸೋಸುವಿಕೆಯ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯು ತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಚಿಸುವ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಕರ ತಂಡವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಜ್ಞಾ ಮಾಹಿತಿ ಹೊರತೆಗೆವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದರು.

ಮೊದಲು ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರಕ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತದ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎನ್‌ಎಂಆರ್ ಡೇಟಾ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ರಕ್ತ ಹಾಯಿಸಿಯೇ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಯ ಅರಿವು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು.

ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಜನರ ಕಾರೋನರಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯನ್ನು ಮುಂಗಾಣಲು ಈ ತಂತ್ರದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಡೇಟಾ ಒದಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ಅದು ನಿಖರ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

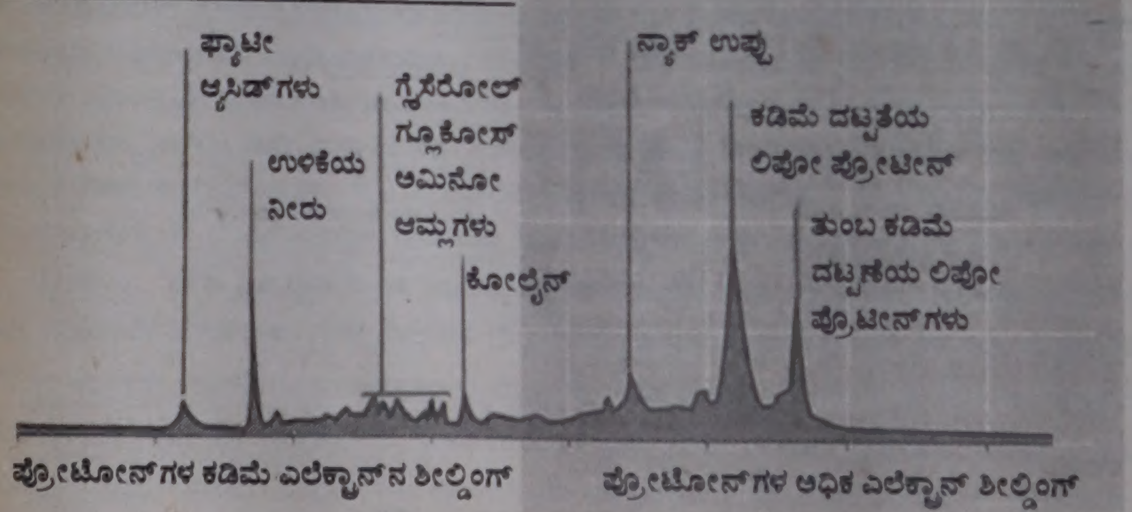
ಎನ್‌ಎಂಆರ್ ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಹಾಯಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಇದರ ತಾಂತ್ರಿಕತೆ. ''ಮುಂದಿನ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೂ ಇದು ಬರಲಿದ್ದು, ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿ ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲಿದೆ'' ಎಂಬುದು ಇಂಪೀರಿಯಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಜಾರ್ಜ್ ಟ್ರ್ಯಾಂಟರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಈಗಿನದಕ್ಕಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹೃದಯ ಬೇನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆ ಕಾಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷತೆ.

ಎಲುಬು, ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಟಬೋನಾಮಿಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇದು ಚಯಾಪಚಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮ ಎಂದೂ ನಿಕೋಲ್ಸನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿವರವಾದ ವರದಿ ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ.

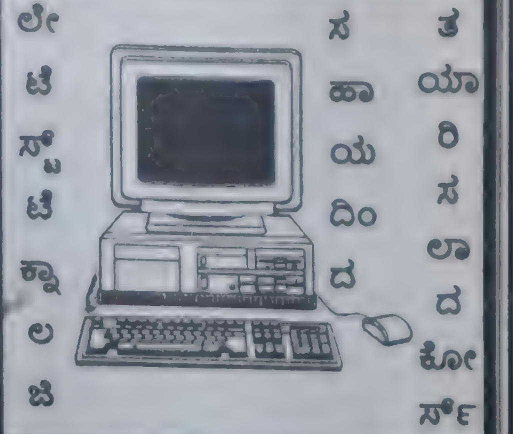
◆

ಚುಂಬಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಚಯಾಪಚಯದ ಅಲೆಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೃದಯ ವ್ಯಾಧಿ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ.



ಉಚಿತ*
ಬೇಸಿಗೆ ರಜೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ...
ರೂ. 420/- ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

ಉಚಿತ: 12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು + 8 ಮಿನಿ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು + 4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಒಟ್ಟು ಮೂರು ಡಿವಿಜನ್‌ಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್

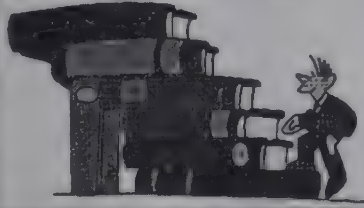
ಡಿವಿಜನ್-1	ಡಿವಿಜನ್-2	ಡಿವಿಜನ್-3	ರೂ.
ರೂ.110/-	ರೂ.140/-	ರೂ.170/-	420/-

ಡಿವಿಜನ್-1 ABCD ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಇಂಗ್ಲೀಷನ್ನು ಓದಲು ಬರೆಯಲು ಕಲಿಸಿ ಪ್ರತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೂ ಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಂಡರ್ಡ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ.110/-

ಡಿವಿಜನ್-2 ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಬರೆಯಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ವ್ಯಾಕರಣ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳಿಂದ, ಈಜಿಯಾಗಿ ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ.140/-

ಡಿವಿಜನ್-3 ಬಹು ಸುಲಭವಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ತಡವರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ, ತಪ್ಪುಗಳು ಇಲ್ಲದೆ, ಅತಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಕಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋರ್ಸ್ ಫೀಜ್ ರೂ. 170/-

Free 12 ಭಾಷೆಗಳ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು Free
(12 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)

1. ಹಿಂದಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	9. ಅರಬಿಕ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
2. ತಮಿಳ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	10. ಉರ್ದೂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
3. ತೆಲುಗು ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	11. ಒರಿಯಾ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
4. ಮಲಯಾಳಂ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	12. ಸಾನ್‌ಸ್ಕ್ರಿಟ್ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್
5. ಬೆಂಗಾಲಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	
6. ಮರಾಠಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	
7. ಪಂಜಾಬಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	
8. ಗುಜರಾತಿ ಸ್ಪೀಕಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್	

4 ಕೋರ್ಸ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಫ್ರೀ
(4 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜ್‌ನಲ್ಲಿ)

1. ವರ್ಡ್ ಪವರ್ (ಆಂಗ್ಲ ಪದಗಳ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ)	
2. ಲೆಟರ್ ರೈಟಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಬರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ)	
3. ಅಬ್ರಿವೇಷನ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಸಾಂಕೇತಿಕ ಪದ ನಿಘಂಟು)	
4. ವೆರ್ಬ್ಸ್ ಡಿಕ್ಷನರಿ (ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಅವುಗಳ ರೂಪಗಳು)	

8 ಫೆಂಟಾಸ್ಟಿಕ್ ಗಿಫ್ಟ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳು ಫ್ರೀ
(8 ಇನ್ 1 ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜಿನಲ್ಲಿ)

1. ಈಜಿ ಮನಿ ಎರ್ನಿಂಗ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ)	5. ಸಕ್ಸಸ್‌ಫುಲ್ ಎಗ್ಸಾಮಿನೇಷನ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಕೋರ್ಸ್)
2. ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಕೋರ್ಸ್ (ನೀವೂ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಮಾಡಬಹುದು)	6. ಯೋಗಾ ಕೋರ್ಸ್ (ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಸನಗಳ ವಿವರಣೆ)
3. ಜೆಂಟ್ಸ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಗಂಡಸರ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಲು)	7. ಪಾಮಿಸ್ಟರಿ ಕೋರ್ಸ್ (ನಿಮ್ಮ ಕೈರೇಖೆ ಹೇಳುವ ಭವಿಷ್ಯ)
4. ಬ್ಯೂಟಿ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?)	8. ಕಿಚನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೋರ್ಸ್ (ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವೈದ್ಯ)

ಫ್ರೀಯಾಗಿ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಡೆಯಿರಿ

1. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೂಪನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. 2. ಜೆರಾಕ್ಸ್‌ಗಳು ಕಾರ್ಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವುದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, 3. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಉಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ಕೂಪನ್ ತಪ್ಪದೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. 4. ಕವರಿನ ಮೇಲೆ ರೂ. 5/- ಸ್ಟಾಂಪ್ ಪ್ರಸ್ತುತ ಧರದ ಪ್ರಕಾರ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. 5. ಕೂಪನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. 6. ಕೋರ್ಸ್ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಫ್ರೀ. ಆದರೇ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಆಗುವ ಖರ್ಚುಗಳು ನೀವೇ ಭರಿಸಬೇಕು. 7. ಈ ಫ್ರೀ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾದರೂ. ಕೋರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಹಕ್ಕುಗಳು ನಮಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. 8. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಉತ್ತರ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಈ ಕೂಪನ್ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನ ಮಾಡದೆ ತಕ್ಷಣ ಕಳುಹಿಸಿ!

STUDENTS' ENGLISH INSTITUTE

2509

New No.203,Ground Floor, Habibullah Road, T.Nagar, Chennai -17.

ನನಗೆ ರೂ.420 ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಅವರ ಡಿವಿಜನ್ 1,2,3, ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ರವರ ಫ್ರೀ ಸಿಂಪಲ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೇಜನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಿ. *ಪೋಸ್ಟ್ ಖರ್ಚುಗಳು, ಪ್ಯಾಕೇಜಿಂಗ್, ಫಾರ್ವರ್ಡಿಂಗ್ ಖರ್ಚುಗಳು, ಅಡ್ವರ್‌ಟೈಜಿಂಗ್, ಮೆಯಿಂಟೆನೆನ್ಸ್ ಖರ್ಚುಗಳ ನಿಮಿತ್ತ ರೂ.100 ನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನ್‌ಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನ ಫ್ರೀ ಸ್ಟೂಡೆಂಟ್ಸ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಸಿಂಪಲ್ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಕೋರ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕೆಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆಂದು ಭರವಸೆಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

(ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಅರ್ಥ ಆಗುವಂತೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ, ಇಲ್ಲದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೋರ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು)

Name: ....

Address: ....

....

.... Pin Code



ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ?

ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡೋ, ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಯಾರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ? ಇಂದು ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಮುಂತಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಜಪಾನಿಯರು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುವ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ನೂರು ಸರಿಯಾದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೇ ಸಿಕ್ಕಿವೆ. ಗರ್ಭವತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ತಿಂಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಗಳು ಸೇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಮಗು ಯಾವುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

('ಗಂ' ಅಂದರೆ ಗಂಡುಮಗು ಎಂತಲೂ 'ಹೆ' ಇದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರಿ.)

ವಯಸ್ಸು	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
ಜನವರಿ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ
ಫೆಬ್ರವರಿ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ
ಮಾರ್ಚ್	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ
ಏಪ್ರಿಲ್	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ
ಮೇ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ
ಜೂನ್	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ
ಜುಲೈ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ
ಆಗಸ್ಟ್	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ
ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ
ಅಕ್ಟೋಬರ್	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ
ನವಂಬರ್	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ
ಡಿಸೆಂಬರ್	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಹೆ	ಗಂ	ಗಂ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ	ಗಂ	ಹೆ

ಉದಾಹರಣೆ : ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ 30ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ತಿಂಗಳು ಜೂನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಡು ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಸಂಗ್ರಹ : ಎಸ್.ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡೂರ್
ಪ್ರಧಾನರಸ್ತೆ, ಏಳನೇ ತಿರುವು, ಕೃಷ್ಣರಾಜನಗರ, ಹರಿಹರ - 577 602

ಸಾರ್ಸ್

ಹಂತಕ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾನೆ! ಎಚ್ಚರಿಕೆ!!



ಸಾರ್ಸ್ ಎಂಬ ಭೀಕರ ರೋಗ ಚೀನಾದಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರವಾಸ ಆರಂಭಿಸಿ ಈವರೆಗೆ 18 ದೇಶಗಳ ನಾಗರೀಕರನ್ನು ಕಂಗೆಡೆಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕರೋನಾ ಎಂಬ ವೈರಸ್ ಕಾರಣ. ಅದು ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸದ್ಯ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಇನ್ನೆಷ್ಟು ದಿನ ಕರಾಳ ರೂಪ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.....

ಬಾಯಿ-ಮೂಗಿಗೆ ಮುಸುಕು, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೇನೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ! ನೀವು ಟಿ.ವಿಯ ಯಾವುದೇ ಸುದ್ದಿ ಚಾನೆಲ್ ತಿರುಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರಿಕೆ ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೀ ಇಂಥವೇ ದೃಶ್ಯಗಳು...

ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಧ್ಯ ನಡುಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ನವ್ಯರೋಗದ ಹೆಸರೇ **ಸಾರ್ಸ್** (SARS) ಅಂದರೆ **ಸೀವಿಯರ್ ಆಕ್ಯೂಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್**. ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹಠಾತ್ತನೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವ್ಯಾಧಿ.

ಕಳೆದ ವರ್ಷದ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಈ ರೋಗ ಭಾರೀ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ ಮೊದಲ ವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಭೂಪಟದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 18 ದೇಶಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿತು.

ಈ ಕರಾಳ ರೋಗದ ಕಪಿಮುಷ್ಟಿಗೆ ಈವರೆಗೆ 2400 ಮಂದಿ ಸಿಲುಕಿದ್ದು, ಒಟ್ಟಾರೆ 89 ಮಂದಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಭಯಾನಕ ವೇಗ 1918ರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಗಡಗಡ ನಡುಗಿಸಿದ್ದ ಫ್ಲೂ ಮಹಾಮಾರಿ ರೋಗವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಕರಾಳ ಕರೋನ

ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲಕಾರಣ ಕರೋನ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವೈರಸ್. ಆದರೆ ಇದು ಈ ಮುಂಚೆ ಎಂದೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರದ ರೋಗಾಣು ಬಗೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಇದರ ವರ್ತನೆ ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥದ್ದು. ಈವರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಭಯಾನಕ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಈ ರೋಗ ಕೆಮ್ಮು - ಸೀನು - ನೆಗಡಿಯ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇನ್ನಾವುದೇ ಬಗೆಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಖಚಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಈ ಕುರಿತಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭರದಿಂದ ಸಾಗಿವೆ.

ಸಾರ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಾದರೂ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮರಣದಂಚಿಗೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಲ್ಲದು. ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಸಾರ್ಸ್ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದಾದರೂ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಖಚಿತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕಿಲ್ಲ.



ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂತು ಈ ರೋಗ?

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸರಸರನೆ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸಾರ್ಸ್ ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ಜನ್ಮತಳೆಯಿತೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಿಚಾರ. ಚೀನಾದ ಒಂದು ಕುಗ್ರಾಮ ಗಾಂಗ್‌ಡಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ನವ್ಹಂಬರ್ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತೆಂದೂ, ಚೀನಾ ಸರಕಾರ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರದಂತೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿತೆಂದೂ, ಈಗ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತೆಂದು ಚೀನ ಸರಕಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿವೆ.

ತನ್ನ ವಿರುದ್ಧ ಟೀಕೆಯಿಂದ ಕಂಗಾಲಾದ ಚೀನಾ ಸರಕಾರ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತು ಗಾಂಗ್‌ಡಾನ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 300 ಮಂದಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದೂ, 34 ಮಂದಿ ಅಸುನೀಗಿದ್ದಾರೆಂದೂ ಎರಡೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ನೀಡಿತು. ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದ ಡಾ॥ ಲುಜಿಯಾನ್ ಲುನ್ ಅವರು ವಿವಾಹ ಸಮಾರಂಭವೊಂದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್‌ಗೆ ತೆರಳಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ ತಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿದರು. ಆದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂಬಂತೆ ಇವರು ತಂಗಿದ್ದ ಮೆಟ್ರೊಪೊಲ್ ಹೊಟೇಲಿನ ಇನ್ನಿತರ 9 ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿತು. ಅದರಲ್ಲೊಬ್ಬಳು ಮಹಿಳೆ ಕೆನಡಾದವಳು. ಆಕೆ ತನ್ನ ದೇಶ



ಕರೋನ ರೋಗಾಣು

ತಲುಪಿದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದಳು. ಹೀಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ವಿಯೆಟ್ನಾಂ, ಸಿಂಗಾಪುರ ಮುಂತಾದ ಹಲವು ದೇಶಗಳ ಗಡಿ ದಾಟಿಹೋಯಿತು.

ದೇಶ-ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ವಿಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಇಂದಿನ ವೇಗದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವೊಂದು ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗವೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಹೇಗೆ ಹರಡಿರಬಹುದು?

ಗಾಂಗ್‌ಡಾನ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಮೊದಲಿಗೆ ಪಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆರೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಯಿತು. ಕರೋನ ರೋಗಾಣು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಹಂದಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕೋಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಗಾಂಗ್‌ಡಾನಿನ ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರದ ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹಂದಿಗಳು - ಪಕ್ಷಿಗಳು ಅವರ ಸುತ್ತ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್ ಜೀನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೀಗೆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಗಾಗಿ ಈ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೇ ಹುಟ್ಟಿರುವುದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಾಣು ಹೊಂದಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಈ ಮುಂಚೆ ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಫ್ಲೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಹಾಂಗ್‌ಕಾಂಗ್ ಸರಕಾರ ಅಂತಹ ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕಲು ಆದೇಶ ನೀಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯೂ ಆಗಿತ್ತು.

ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗಾಣು ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಈ ರೋಗಾಣು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ತುಂತುರುಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನಗಂಡು ಹಾಂಕಾಂಗ್. ಸಿಂಗಾಪುರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರಿಕರು ಬಾಯಿ-ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಕಡ್ಡಾಯ ಸೂಚನೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೊರದೇಶಗಳಿಂದ ವಿಮಾನದ ಮೂಲಕ ಬಂದಿಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.





ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ- ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕೆಂದರೆ ಲಸಿಕೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುವ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಹಸುಗಳಿಗೆ ಕರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕದ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಲಸಿಕೆಗಳಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದೆಂಬುದು ಸಧ್ಯಕ್ಕುಳಿದಿರುವ ಏಕೈಕ ಆಶಾಕಿರಣ.

ಕಾಡುಗಳು ನಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪ್ರಾಣಿ - ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವಿಹರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಸಾರ್ಸ್‌ನಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಂಟದಂತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೆಂದರೆ - ಸ್ವಚ್ಛತೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದ'ರಿಂದಾಗಿಯೇ ಸಾರ್ಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ನಾಮಮಾತ್ರಕ್ಕಾದರೂ ಕಂಡುಬರದಿರು ವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನ.

◆

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಹತ್ತು ಉಪಾಯಗಳು

1. ನೀವು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ. ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ನೀಡುವಂತಹ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

2. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

3. ನೀವು ಸದಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಅಡ್ಡಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ವೇಗದಿಂದ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಧಾನ ನಡಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಉಪಚಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿನವರೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಂತಾನೇ ನಿವಾರಣಯಾಗುತ್ತವೆ.

4. ಬೀನ್ಸ್ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

5. ಎದೆ ಉರಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಒಂದು ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಆಹಾರ-ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಹಗಲು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದು ಬೇಗನೇ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಮೆ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

6. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಎದೆಉರಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕವೇ ಆಮ್ಲದ ತೊಂದರೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಲೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕಿಂತ ಆರು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎದೆಉರಿಯಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುವಿರಿ.

7. ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಳಭಾಗ ಕೂಡ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

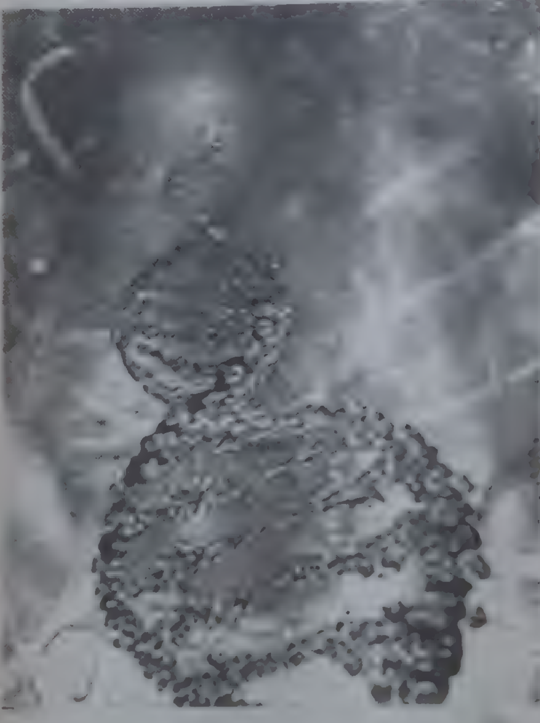
8. ಆ್ಯಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

9. ನೀವು ಕೀಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಹಾಗೂ ಈ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಸದಾ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿ. ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡಿ, ಈಜಾಡಿ, ಸೈಕಲ್ ನಡೆಸಿ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲ ಸೌಮ್ಯಗತಿಯಲ್ಲೇ ಇರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ತಲುಪಲು ಅವು ಚಲನೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ಮಹತ್ವ.

10. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವರೆ? ಪ್ರತಿ ಘಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀವು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ಎದ್ದೇಳುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ನೀವು ದೀರ್ಘಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಇರುತ್ತದೆ. ●

'ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ' ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೊಂದು ಹೊಸಕ್ರಾಂತಿ

✍ ಸು.ವೆಂ.ಕು



ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ "ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಫಾರ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ' ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂಬ ಹೊಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದು ವೈದ್ಯರಂಗದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಾಧನೆಯೊಂದನ್ನು ಮಾಡಿ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದೆ. ಹುಟ್ಟನೊಂದಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀನ್ (ವಂಶವಾಹಿ) ಲೋಪವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಹೊಸ ಜನ್ಮವನ್ನು ನೀಡಬಹುದೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು. ಬರಿ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಈಗಾಗಲೇ ಒಬ್ಬ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಆ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ತಂದೆ ಪಾಲಕರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೌತ್ ವೆಲ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮಾರ್ಕ್ ಇವಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮೇರಿ ಇವಾನ್ಸ್‌ರ ಏಕೈಕ ಸಂತಾನ ರಿಸ್ ಇವಾನ್ಸ್. ಇವನು ಹುಟ್ಟನೊಂದಿಗೆ ಲೋಪ ದೋಷಗಳನ್ನು ಕರೆತಂದವನು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಜೀನ್ ಲೋಪದೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸಿದ. ತಾಯಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವವರೆಗೂ ಆಕೆಯಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಈ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು 10 ತಿಂಗಳ ತನಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡಲಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್‌ಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಅಪಹರಿಸುವ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಿಸ್ ಇವಾನ್ಸ್ ಬಚಾವಾಗಿದ್ದ.

ಈ ಪುಟ್ಟ ಕಂದನಿಗೆ ಬಂದ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು "ಸೀವಿಯರ್ ಕಂಬೈನ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೊ ಡೆಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಡಿಜಾರ್ಡರ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ನರಳುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟು ತೀರಾ ನಿಗಾವಹಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮಿಕ್ಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಪ್ರವೇಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ನೀಡದಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿದ ಎರಡೇ ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾರೆ.

ಆತಂಕದ ಕ್ಷಣಗಳು!

ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಬೋನ್ ಮಾರೊವನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಹಸುಗೂಸು ರಿಸ್ ಇವಾನ್‌ಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಬೋನ್ ಮಾರೊ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೂ ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮಗುವಿನ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ ಹಾಗು ಇವನು ಜೀವಾಣು ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರದ ಹೋಲಿಕೆಯಿರುವಂತಹವರಾರೂ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಗೆ ಈ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಬೋನ್‌ಮಾರೊ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ತರಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಲಂಡನ್ನಿನ ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್ ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯು ಈ ಮುಂಚೆ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ರಿಸ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. ಆ ಪುಟಾಣಿಯ ಬೋನ್ ಮೊರೊನಲ್ಲಿನ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ಸ್‌ನೊಳಕ್ಕೆ ಲೋಹಿತ 'ಜೀನ್'ನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಲು ರಿಸ್‌ನ ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕೂಡ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದರು.

ಜೂಜಿನ ಪಂದ್ಯಕ್ಕೆ ಹಣ ಕಟ್ಟುವಂತಹ ಈ ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ನಾವು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡೆವು. ಅವು ತೀರಾ ಆತಂಕದ ಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನ



(31ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಹಲ್ಲಿಗೆ ಕೌತಣ ನೀಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ

ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆನಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳ ಬಾಧೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು. ಅದರಂತೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಮಧುಮೇಹವು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾಕೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮುಂದಿನಂತಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಾರೆ

ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಟುವ ಕಠಿಣವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು Plaque ಇಲ್ಲವೇ ಗಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕೆ, ಪಟ್ಟಿ ಎಂದಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗಾರೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಗಾರೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ರೋಗಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲು ಹೆಚ್ಚು ಗಾರೆ ಅಂಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಜೊಲ್ಲು ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಾರೆ ಅಂಟುವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಅಧಿಕವಿದ್ದರೆ?

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವರ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಗಾರೆ ಅಂಟಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗಾರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬಲಿಯಲೂ ಈ ಸಕ್ಕರೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಲೋಜನ್ ಕೊರತೆ

ಒಸಡುಗಳ ಗಟ್ಟಿ ಗುಣಕ್ಕೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲೋಜನ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೊಲೋಜನನ್ನು ತುಸು ತುಸುವೇ ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಒಸಡುಗಳು ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಲವು ಬಗೆಯ ಒಸಡು ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ

- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವ ಕೆಪಿಲರಿಗಳು ಅಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದಾಗ ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಸತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ಬಾಧೆ ಇಲ್ಲವೆ ಒಸಡಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರ ರೋಗ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

- ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ರೋಗಗಳು (ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ) ಗುಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ.
- ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ರೋಗಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತವೆ.

ರೋಗಗಳು

ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಯೂ ಕೂಡ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ, ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕಾಟ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರ

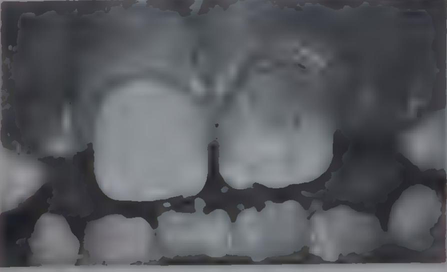
- ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಅಗತ್ಯದ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ನೋವುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ತಿನ್ನಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಕಚ್ಚುವುದು, ಮೆಲ್ಲುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಬಾಧಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಅಗತ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ತಗ್ಗಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವ ಪ್ರಸಂಗವುಂಟಾದೀತು.

ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು

- ನೋವಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.
- ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳಾದರೆ ಅವು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ.

- ಹಾಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಸಾಧ್ಯ ವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮೇಲು.
- ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಂದು ಬಾರಿ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಧೆ ನೀಡದೆ ಕೂರುವಂತೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸೆಳಕು, ಉರಿ ಮೊದಲಾದವು ಉಂಟಾದರೆ ಕೂಡಲೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ರೋಗ ತಡೆಯಲು



ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಐದು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡಿನ ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಆಹಾರ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಆಹಾರ

- ಆಹಾರದ ನಡುವೆ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಡ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯೂ ನವಿರಾದ ಬ್ರಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಗಾರೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸದೇ ಕೂಡಲೇ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ (ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ) ರೋಗ, ಶ್ರಮಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ದಂತ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಹಲ್ಲು ಒಸಡು ರೋಗಗಳ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಕೆಳಗಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಇದ್ದರೂ ಕೂಡ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

- ಹಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತ, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಅಥವಾ ಕೀವು ಇರುವುದು.
- ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಒಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು.
- ಬಿಳಿ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳು ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ, ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಗಲ್ಲದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.
- ಆಹಾರ ಮೆಲ್ಲುವಾಗ ನೋವು,
- ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲದ ದುರ್ನಾತ.
- ಹುಳುಕು, ತೂತು ಹಲ್ಲು.
- ಜಿಗುಟಾದ, ತಂಪಾದ, ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜಳುಕು.

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರು ಹಲ್ಲು, ಒಸಡುಗಳ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆ ವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕು

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಂದು ರೋಗ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟವು ಗ್ಲೂಕೋಸಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಂದು ಎನ್ನುವುದೇ ಸರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಶಕ್ತಿ ನಾವು ಉಣ್ಣುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇವು ದೇಹ ಸೇರಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲೂ ಉತ್ತಮ ದಹನ ಕ್ರಿಯೆಯುಳ್ಳದು ಹಿಟ್ಟು ಸತ್ವ ಇಲ್ಲವೇ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್. ಈ ಹಿಟ್ಟು ಪಿಷ್ಟವೂ ಪಚನವಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಸೆಲ್‌ಗಳ ನಡೆಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಗತ್ಯ.

ಈ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಕುಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಕೊರತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಪಿಷ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂದರೇನು?

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಎಂಬ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಚನ ದ್ರವಗಳು ಸ್ರವಿಸಿ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನ ಡಿಯೋಡಿನಂ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹಾನ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು

ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಒಳಗೆ ಈ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತುಂಬಿವೆ. 1869ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾದ ಪೌಲ್ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ ಎಂಬುವರು ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಇಂಥ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಅವರ ಹೆಸರೇ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಲ್ಯಾಂಗರ್‌ಹಾನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಇವೆ.

ಆಲ್ಫಾ ಸೆಲ್‌ಗಳು

ಇವುಗಳಿಂದ ಗ್ಲುಕಾಗಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಬೀಟಾ ಸೆಲ್‌ಗಳು

ಈ ಸೆಲ್‌ಗಳಿಂದ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುವುದೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್. ಮಾನವ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಸ್‌ನ ತೂಕ 15 ಗ್ರಾಂ. ಇದರಲ್ಲಿ 1ಗ್ರಾಂ ಲ್ಯಾಂಗರ್ ಹಾನ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಯ. ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ರಕ್ತ ಸೇರಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

SPEAK ENGLISH FLUENTLY

ತಡವರಿಸದೆ ನೀವೂ ಸರಳವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು!

ಸ್ಪೀಚ್ ಜೆನರೇಟಿಂಗ್ ಫಾರ್ಮುಲಾ SGF™ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ **ವಿವೇಕಾನಂದ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್.**

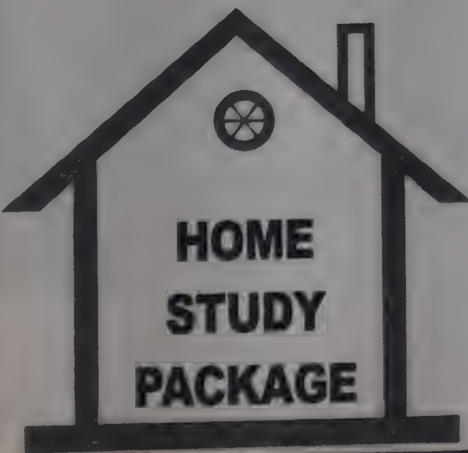
ನಿಮ್ಮ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತರಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮಯಗಳು.

ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ 22 ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತಾದ್ಯಂತ 81 ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ **ವಿವೇಕಾನಂದ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್.**

ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳು:

VIVEKANANDA INSTITUTE

- 13, Subbarama Chetty Road, (Near Nettakalappa Circle) **BASAVANAGUDI,** BANGALORE-4. ☎ **6604170.**
- 1011, 26th Main, 4th 'T' Block, **JAYA NAGAR,** BANGALORE-41. ☎ **6657654.**
- Pailands Building, III Floor, P. M. Rao Road, **MANGALORE-1.** ☎ **425221.**
- Sri Ram Arcade, III Floor, Dr. Rajendra Prasad Road, **UDUPI-1.** ☎ **520854.**



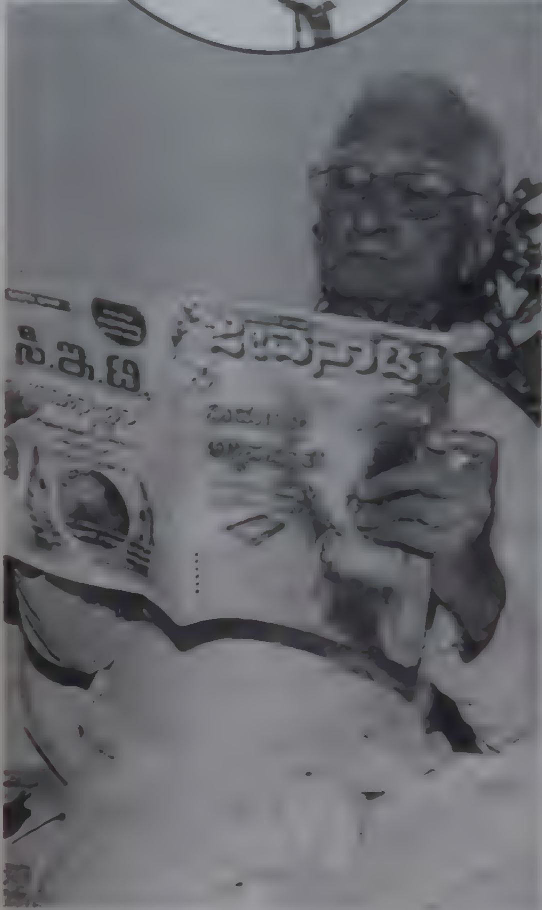
ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಣ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ನಮ್ಮ ವಿಶೇಷ **HOME STUDY PACKAGE** ಮೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ, ವಿರಾಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾತನಾಡಲು ಕಲಿಯಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ **HOME STUDY PACKAGE** ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಪೋಸ್ಟ್‌ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆದು, **VIVEKANANDA INSTITUTE, Richmond Plaza, 10/1, Rajaram Mohan Roy Road, Richmond Circle, Bangalore-560025.** ಎಂಬ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿರಿ. **V.P.P.** ಮೂಲಕ **HOME STUDY PACKAGE** ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೇನ್ ಹತ್ತಿರ **ರೂ. 395/-** ನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿ **PACKAGE** ನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರ ತುಂಬು ಆರೋಗ್ಯದ ರಹಸ್ಯಗಳು

ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

• ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳ



ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನ ಬಾಳಪ್ಪನವರು...

ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ರಂಗಕಲಾವಿದರಲ್ಲಿ 'ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪ'ನವರ ಹೆಸರು ಚಿರಸ್ಥಾಯಿ. ನಾಟಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ-ಬಾಳಿ ಉನ್ನತಿಯ ಏಣಿಯನ್ನು ಹತ್ತಿದ ಇವರು ತಮ್ಮ 'ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿಗೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ನೀಡಿದರು. ರಂಗ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾದ ಇವರು ಉ.ಕ.ದಲ್ಲಿ ಜನಜನಿತರು. "ಜನುಮದ ಜೋಡಿ" ಚಿತ್ರದ ***"ದೇಹವೇಂದರೆ ಓ ಮನುಜ ಮೂಳೆ ಮಾಂಸಗಳ ತಟಿಕೆ ನಿಜ"*** ಡಾ. ರಾಜ್ ಹಿನ್ನಲೆಗಾಯನಕ್ಕೆ ಅಭಿನಯಿಸಿ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಆಡುಮಾತಿನ ಸೊಗಡು ನೀಡಿದ್ದ ಜನಪ್ರಿಯ ರಂಗನಟ 'ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಬೆಳಗಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಖ್ಯಾತಿಯ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಿದ್ದರು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ 'ರಂಗನಟ' ರಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ 70ನೇ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದರು. 90ರ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಸದ ಅವರ ಈ ರಂಗ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಂಡು ಎಂಥವರಿಗೂ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

1914ರಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ 'ಏಣಗಿ' ಗ್ರಾಮದವರು. ಇವರ ಮನೆತನದ ಹೆಸರು 'ಲೋಕೂರ'. ಮೂರು ವರ್ಷದವರಿದ್ದಾಗ ತಂದೆಯ ನಿಧನ ಇವರ ಜೀವನ ನೌಕೆಗೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಪೆಟ್ಟಾಯಿತು. ನಾಟಕ, ಹಾಡುಗಾರಿಕೆಯ ಗೀಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದ ಇವರಿಗೆ ಸಹೋದರ ಬಸವಂತಪ್ಪ ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದರು. ತಾಯಿ ಆಸರೆಯಾದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಜಾತ್ರೆ - ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಂದು ಜರುಗುವ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರ ಪಾತ್ರವಿರುವುದು ಸಹಜವಾಯಿತು.

8ನೇ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರಂಗ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಇವರ 'ಕಲಾವಿದ'ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹುಕ್ಕೇರಿ ನಾಟಕ

> 'ದೇಹವೆಂದರೆ
> ಓ ಮನುಜ
> ಮೂಳೆ ಮಾಂಸಗಳ ತಟಿಕೆ
> ನಿಜ.'



ನನ್ನ ಅಭಿನಯ ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಗಲ್ಲ... ಸಂದರ್ಶಕ ವೈ.ಬಿ. ಕಡಕೋಳರಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಾಳಪ್ಪನವರು...

ಕಂಪನಿಯ ನಾಟಕ '**ಶ್ರೀ ರಾಮ ಪಾದುಕಾ ಪಟ್ಟಾಭಿಷೇಕ**'ದ 'ಭರತ'ನ ಪಾತ್ರ ನೀರೆರೆದು ಪೋಷಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವರು ಹಿಂತಿರುಗಿ ನೋಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಥ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ತಮ್ಮ 25ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ 'ಕಲಾ ವೈಭವ ನಾಟ್ಯ ಸಂಘ ಬೆಳಗಾವಿ' ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ನಾಟಕ ಕಂಪೆನಿ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿದರು. ಒಳ್ಳೆ ಸಂಗೀತಗಾರರೂ ಆಗಿದ್ದ ಇವರು ಗವಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಗೀತಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರು. 1930ರಿಂದ 1983 ರವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕರ್ನಾಟಕ-ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಇವರ ನೂರಾರು ನಾಟಕಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿತಗೊಂಡು ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸ್ಥಾನ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟವು.

ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರ ಅಭಿನಯದ ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಅವರು ಬಹಳಷ್ಟು ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಧಾರಿ. **ಹೇಮರೆಡ್ಡಿ ಮಲ್ಲಮ್ಮ, ವೀರರಾಣಿ ಕಿತ್ತೂರ ಚೆನ್ನಮ್ಮ, ರಾಣಿ ರುದ್ರಮ್ಮ, ಚಲೇಜಾವ್**, ಸ್ತ್ರೀ ಮುಂತಾದ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ತ್ರೀ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಅಮೋಘ, ಅನನ್ಯ. ನಾಯಕ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಅವರು ಮಿಂಚಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಬಸವೇಶ್ವರ ಪಾತ್ರವಂತೂ ಅಪಾರ ಖ್ಯಾತಿಗಳಿಸಿತು. 'ಮಾವ ಬಂದ್ನಪ್ಪ ಮಾವ'ದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಪ್ಪ ಗೌಡನಾಗಿ, 'ದೇವರ ಮಗು' ನಾಟಕದಲ್ಲಿ **'ಕೇಶವರಾವ್', 'ಶಾಲಾ ಮಾಸ್ತರ'** ನಾಟಕದ **'ನೀತಿವಂತ ಮಾಸ್ತರ್', ಗೋರಾಕುಂಬಾರ, ಕುಂಕುಮ, ಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತಿ ಮಾತಾ** ಮೊದಲಾದ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಅಭಿನಯ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ.

ಇವರ ಕಲಾ ಪ್ರೌಢಿಮೆಗಾಗಿ 1973ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1976ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, 1956ರಲ್ಲಿ ನವಲಗುಂದ ಸ್ವಾಮಿಗಳಿಂದ 'ನಾಟ್ಯ ಭೂಷಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿ', 1970-94ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ, 1992-94ರಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರಕಾರದ ದಕ್ಷಿಣವಲಯ ಭಾರತ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಕಾಡೆಮಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ, 1979ರಲ್ಲಿ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮೂರು ಸಾವಿರ ಮಠದ ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರಿಂದ 'ನಾಟ್ಯಗಂಧರ್ವ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಬಸವತತ್ವ ಸಮಿತಿಯ ವತಿಯಿಂದ 'ಬಸವತತ್ವ ಭೂಷಣ'. 1995ರಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರಕಾರದ ಗುಬ್ಬಿ ವೀರಣ್ಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಹಾಗೂ 1995ರಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಗೀತ ನಾಟಕ ಅಕಾಡೆಮಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಲಭಿಸಿವೆ.

ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕನೆಯ ತರಗತಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಓದಿದ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಸರಳತೆ, ಸೌಜನ್ಯತೆಯ ಸಾಕಾರಮೂರ್ತಿ. ಬಿಳಿ ಧೋತರ, ಅಂಗಿ ಪೇಟಾ ಧರಿಸುವ ಕರ್ನಾಟಕದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ 'ನಾಟ್ಯ ಭೂಷಣ'ರಾಗಿ ಕೀರ್ತಿವಂತರು. ಅವರು ಸವದತ್ತಿ ತಾಲೂಕಿನ ಅಸುಂಡಿ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಲಪ್ರಭಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿ ಕಳೆದ 27 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಗಾವಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಮ್ಮೇಳನದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಗಾಗಿ ಮಗ ಸುಭಾಶ್ ಬಳಿ ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಬಾಳಪ್ಪನವರನ್ನು **'ಜೀವನಾಡಿ'**ಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿದರು.

"ನಾನು ಮೂಲತಃ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ತಾಯಿ ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ರೂಢಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನುಚ್ಚು ನವಣಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು, ರೊಟ್ಟಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತರಕಾರಿ ಆಹಾರವೇ ನಿತ್ಯ ರೂಢಿ. ವಿವಾಹಾನಂತರ ಪತ್ನಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಂದು ನಾನು ಅವಳನ್ನು ನೆನೆಯಲೇಬೇಕು. ನಾಟಕ ಕಂಪನಿ ಕಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಇತರ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿ ನಾಟಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೀಗೆ ಎಡೆಬಿಡದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ-ಅಪರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೂ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿ, ತರಕಾರಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಉಣಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಹೀಗಾಗಿ ನನಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಎಂದೂ ಕಾಡಿದ್ದೇ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿ ನನ್ನ ಗುರುಗಳಾದ ಚಿಕ್ಕೋಡಿಯ ಶಿವಲಿಂಗ ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಹೇಳಿದ ಕಿವಿಮಾತು, "ದುರ್ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬೀಳಬೇಡ, ದುಷ್ಟರ ಸಂಗ ಬೇಡ', ಕಲಾದೇವಿಯ ಆರಾಧನೆ ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳು' ಎಂಬ ಅವರ ನುಡಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಪಾಲಿಸಿರುವೆ. ಇದು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ.

ನಾನು ಅಭಿನಯಿಸಿದ ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯ ನೈತಿಕ ಅಂಶಗಳು, ಸಂಭಾಷಣೆಗಳೂ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿವೆ. ನಾನು ಅಭಿನಯವನ್ನು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಗೆಂದು ಎಂದೂ ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನೀತಿ, ನೈತಿಕತೆ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ರೂಢಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಾನು ಅಭಿನಯಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಬದುಕಿನ ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಸುಖಿ...

ಏಣಗಿ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಇಬ್ಬರು ಮುದ್ದಿನ ಮಡದಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ಪತಿಯಾಗಿ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದವರು. ಮೊದಲ ಪತ್ನಿ ಸಾವಿತ್ರಿ ಮನೆಯವರು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದವರಾಗಿದ್ದರೆ (ಇವರೀಗ ನಿಧನ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ), ಎರಡನೆಯವರು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕಲಾವಿದೆ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿ.

ಮೊದಲ ಪತ್ನಿಗೆ ನಾಲ್ವರು ಪುತ್ರರು, ಮೂವರು ಪುತ್ರಿಯರು. ಎರಡನೆಯ ಪತ್ನಿಗೆ ಓರ್ವ ಪುತ್ರ, ಓರ್ವ ಪುತ್ರಿ. ತಾವು ಕೇವಲ 4ನೇ ತರಗತಿ ಮಾತ್ರ ಕಲಿತಿದ್ದರೂ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಬಹಳೇ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವರ ಮೊದಲ ಪುತ್ರ ಬಸವರಾಜ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಕೆಎಂಸಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ, ದ್ವಿತೀಯ ಪುತ್ರ ಸುಭಾಷ್ ಬೆಳಗಾವಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿಯಂತ. ಮೂರನೆಯ ಪುತ್ರ ಮೋಹನ ಸವದತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಯವಾದಿ ಹಾಗೂ ತಾಲೂಕಾ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪುತ್ರ ಅರವಿಂದ ಬಿಎಸ್‌ಸಿ ಕೃಷಿ ಪದವೀಧರನಾಗಿ ಸ್ವಂತ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜಮೀನಿನ ಉಸ್ತುವಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅವರ ದ್ವಿತೀಯ ಪತ್ನಿಯ ಪುತ್ರ ನಟರಾಜ್ ರಂಗಕಲಾವಿದ, ದೂರದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಚಿತ್ರನಟ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೃಹತ್ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜಂಜಾಟದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಸದಾ ನಗೆಬುಗ್ಗೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ನಗು-ನಗುತ್ತಾ ನಲಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಏಣಗಿ, ಸವದತ್ತಿ, ಬೆಳಗಾವಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿರುವ ಅವರ ಪುತ್ರರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಭೆಟ್ಟಿ ಕೊಡುತ್ತಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ತಂದೆಯಾಗಿ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿನ ಅಜ್ಜನಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.



ತಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀದೇವಿಯೊಂದಿಗೆ

ನೀತಿ, ನೈತಿಕತೆ, ಮಾನವೀಯತೆಯ ಅರ್ಥ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಹರಿಯದು. ಅಭಿನಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಠ-ಮಾನ್ಯರ ದರ್ಶನ, ಸದಾಚಾರಿಗಳ ಒಡನಾಟ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಸ್ನಾನ ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರ, ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು ಇವು ನನ್ನ ಬದುಕಿನ ದಿನಚರಿ."

ಸಂದರ್ಶಕರ ವಿಳಾಸ : ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮುನವಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ।।, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ - 591 117



ಕನ್ನಡದ ಕೀರ್ತಿ ಪತಾಕೆ ಹಾರಿಸಿದ ಬಾಳಪ್ಪನವರು

1950ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ಜಮಖಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಬಂದಿದ್ದರು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಥಾನಿಕರು ನಾಟಕ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳದ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ನಾಟಕ ಆಡಲಾಗದ ಶೋಚನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದರೂ ಬಾಳಪ್ಪನವರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ನಾಟಕ ಆಡಲೆಂದು ಮುಂಬೈವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೋರಾಡಿದರು. ಬಾಳಪ್ಪನವರಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಚ್ಚು-ಪ್ರತಿಭೆ ಗಮನಿಸಿ ಮರಾಠಿಯ ಹೆಸರಾಂತ ರಂಗನಟ ಛೋಟಾ ಗಂಧರ್ವರು 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಟಕವಾಡಲು ಬಾಳಪ್ಪನವರನ್ನು ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ್ದರು. ಕನ್ನಡ ರಂಗಭೂಮಿಯ ಕಹಳೆಯನ್ನು ಪರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ಊದಿದ ಧೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಐತಿಹಾಸಿಕವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಇಚಲಕರಂಜಿ ನಗರದಲ್ಲಿ ಸತತ ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ಕನ್ನಡ ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ನಡ-ಮರಾಠಿ ಕಲಾಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ರಸದೌತಣ ನೀಡಿದವರು ಬಾಳಪ್ಪನವರು.

ಇವರ ಅಭಿನಯದ 'ಜಗಜ್ಯೋತಿ-ಬಸವೇಶ್ವರ' ನಾಟಕ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮಹಾನಗರದಲ್ಲಿ 1 ವರ್ಷ ಕಾಲ ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಂಡದ್ದು ಸಹ ಈಗಲೂ ಒಂದು ದಾಖಲೆಯೇ ಹೌದು.

ವಯಾಗ್ರಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವೇ? ಸಫೇದ್ ಮುಸ್ಲಿ

ಸಫೇದ್ ಮುಸ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಸ್ಯ. ಹಲವಾರು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 'ವಯಾಗ್ರಾ' ದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಹರ್ಬಲ್ ವಯಾಗ್ರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಫೇದ್ ಮುಸ್ಲಿ ಅಂದರೆ ' ಬಿಳಿ ಮುಸ್ಲಿ' ಮೂಲತಃ ಅರಣ್ಯ ಬೆಳೆ. ಇದನ್ನು ನಾಡಿಗೆ ತಂದು ಬೆಳೆಯ ರೂಪ ನೀಡಿದ ಖ್ಯಾತಿ ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಇದು ಉತ್ತರ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ವಿಂಧ್ಯ ಅರಾವಳಿ ತಪ್ಪಲಿನ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತಿತ್ತು. ಇದರ ಔಷಧಿ ಮಹತ್ವ ಅರಿತ ಕಾಡಂಚಿನ ಜನ ಇದನ್ನು ನಾಡಿಗೆ ತಂದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ಈ 'ಅಪ್ರವಹಾರ' ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಅಸಹಾಯಕವಾಯಿತು. ಕೊನೆಗೂ ಗುಜರಾತ್ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಇದನ್ನು ' ವಿನಾಶ ದಂಚಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯ ಕಲ್ಪನೆ ಕೂಡ ನೀಡಲು ಮುಂದಾಯಿತು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಾಡಿನಿಂದ ನಾಡಿಗೆ 'ಸಫೇದ್ ಮುಸ್ಲಿ' ಯಶಸ್ವಿ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿತು.

ಗುಜರಾತ್ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ತಾನು ಸ್ವತಃ ಬೆಳೆಸಿದ ಸಫೇದ್ ಮುಸ್ಲಿ ಗಿಡಗಳಿಂದ ' ನವಚೇತನ್' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗುಜರಾತದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಈ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಯ ಕೃಷಿ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಇದೀಗ ಇಲ್ಲಿ 33 ಜನರು ಇದರ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಕೇವಲ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದಕ ವಲ್ಲ, ಉಲ್ಲಾಸ ಕುಗ್ಗಿದವರಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ವಿಪರೀತ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ. ವಿವಿಧ ಕಂಪನಿಗಳ ' ಚವ್ಹನಪ್ರಾಶ್', 'ವಿಟಾ-ಎಕ್ಸ್' ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ' ಆದರೆ ಬೇಡಿಕೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೂರೈಸಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೆಲೆ ಏರಿದೆ. ಬೆಲೆ ಏರಿದೆಯೆಂದರೆ ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ರೈತರ ಕೂಗು.

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಫೇದ್ ಮುಸ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಕುರಿತಂತೆ ಬೆಳೆಗಾರರ ಸಂಘದ ಸಭೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿತು.

ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ

'ಏಡ್ಸ್' ಮಹಾಮಾರಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಸರ್ಕಾರವು ಹೊಸ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧ ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ಒಂದು ಕರಡು ಮಸೂದೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದು, ವಿವಾಹವಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಧು-ವರರೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂಬ ಮಹತ್ವದ ನಿಯಮ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್ 8ರಂದು ಆಂಧ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಈ ಮಸೂದೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿದೆ.

ಈ ಮಸೂದೆಯ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ, ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಸರ್ಕಾರ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಜನರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದಿನ ಶಾಸಕಾಂಗ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

ಈ ಮಸೂದೆಯೇನಾದರೂ ಕಾನೂನಿನ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾನೂನು ರೂಪಿಸಿದ ಪ್ರಥಮ ರಾಜ್ಯ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ್ದಾಗಲಿದೆ.

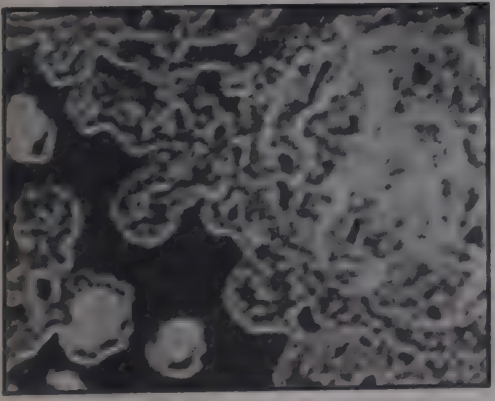
ಮಸೂದೆಯ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು:

- ಅಂಗೀಕೃತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ವಧು-ವರರ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬದವರು ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನೋಂದಣಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ನಡೆದರೂ ಇಂಥ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಆ ಪತ್ರವನ್ನು ಏಡ್ಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೊಸೈಟಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕು.
- ವಧು-ವರರ ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಅಳತೆಯ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದ ನಂತರವೇ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯೇ ಈ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರದ ಖಚಿತತೆಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರ.
- ತನಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿ ವಿವಾಹವಾದ ವಧು ಅಥವಾ ವರನಿಗೆ ಏಳು ವರ್ಷಗಳ ಸೆರೆಮನೆವಾಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂ. ತನಕ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇದೆ.
- ವಧು-ವರರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದೂ, ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ ಕಾರಾಗೃಹ ಶಿಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ 50 ಸಾವಿರ ರೂ. ತನಕ ದಂಡ ವಿಧಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಇದೆ.
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ರಕ್ತದಾನ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಅಂಥ ಪ್ರಯತ್ನವೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೇಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ವಾರಂಟ್‌ರಹಿತವಾಗಿ ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು, ನಂತರ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಿಮಿತ್ತ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಬಳಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ಆಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಆತನನ್ನು ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ ದೊಂದಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸೋಂಕು ಇರುವುದು ದೃಢಪಟ್ಟರೆ ಆತನನ್ನು ನ್ಯಾಯಾ ಧೀಶರ ಮುಂದೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಎಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ಇರುವವರು ರಕ್ತ, ಅಂಗಾಂಗ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡು ವವರು ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಲೇಬೇಕು.









ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ನೂರು ಜನ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸದೇ ಇರಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಕಾಳ್ಜಿ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರೆಲ್ಲರ ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತನ್ನ ಪ್ರತಾಪವನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇಗಿರಬಹುದು?

ಈಗ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬದಲಿಗೆ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಊಹಿಸಿ. ಛೆ! ಈ ಊಹೆ ಕಲ್ಪನೆ ಆಚೆಗಿರಲಿ. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಡೆದಿದೆ. 700 ಸ್ಕಾಂಡಿನೇವಿಯನ್ ಪುರುಷರು ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಸ್ತು ಎಂದಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು. ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮುಂದಿನವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿ ಎಂಬ ತ್ಯಾಗ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಅವರು ಹೀಗೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದೀಗ 'ನ್ಯೂ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಪತ್ರಿಕೆಯು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಕಾದು ನೋಡುವ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದ ಪಂಗಡದಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ದುಪ್ಪಟ್ಟು!!

ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ವಿಶ್ವದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಮೈಲುಗಲ್ಲು' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ದಮನಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಯಾವ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅರಿವಾಗದೆ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವೊಂದು ದಾರಿದೀಪವಾಗಲಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ಸ್ವಭಾವತಃ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುವಂಥದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಪೈಕಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆಯೇ ವಿನಃ ಇದರಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಇದನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಥವಾ ವಿಕಿರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಂಜೆತನ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಗಮನಾರ್ಹ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ನೀವು ಸ್ವತಃ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಸಾಯಲು ಇಷ್ಟಪಡಲಾರಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಮ್ಮೆ ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ ನರಕಯಾತನೆ. ಅವುಡುಗಚ್ಚಿ ಸಹಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದರೂ ಸೈರಿಸಲಾಗದಂತಹ ಭೀಕರ ರೌರವ ನರಕದ ಯಮಯಾತನೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹರಡಿಬಿಟ್ಟರಂತೂ ಸಾವು ಖಚಿತ!

ಅಂದರೆ ಹೊಸ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದು ಇನ್ನೂ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ಬದುಕುವ ಹಂಬಲವಿರುವವರು, ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ದಶಕಗಳ ನಂತರ ಗಡ್ಡೆಯು ಮತ್ತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದು ಆ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿಯ ಆಧಾರದ ಮೂಲಕ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲಾದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವ ಇಳಿಹರೆಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

ಇತರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನಗಳಂತೆ ಇಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಅಮೆರಿಕದ ಮಂದಿಯು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ, ಅಂದರೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಕಾಂಡಿನೇವಿಯನ್ನರು ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವತ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ಕಾಂಡಿನೇವಿಯನ್ನರು ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವರು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ರೋಗ ಬೆಳೆದು ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊರತೆಯಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಕಾದುನೋಡುವ ತಂಡದವರಿಗಿಂತ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಇಲ್ಲಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಿನಃ ಉಳಿದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದರು ಎಂಬ ವಿವರಗಳಾಗಲಿ, ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಕುರಿತಂತೆ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಹಿನ್ನಡೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಅಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಇದಮಿತ್ಥಂ ಎಂಬಂತಹ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಎರಡು ತಂಡಗಳ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರು ವರ್ಷ ಗಮನಿಸಿದ್ದರು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆಗ ಸರಾಸರಿ ಸಾವಿನ ದರವನ್ನು ಇದೇ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಫಲಿತಾಂಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಫಲ ನೀಡಲು ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಫಲಿತಾಂಶ ಅವಸರದ್ದೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ - ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ (ಪಿಎಸ್ಎ)ಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಲಾಭವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಪಿಎಸ್ಎಗಳು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಮರಣದ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವಂತಹ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರವನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುವ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದಾಗಲಷ್ಟೇ ನಾವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿ ಹೇಗೆ, ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಬಹುದು.

'ಸತ್ಯ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತುಂಬಾ ತ್ರಾಸದಾಯಕ. ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಇದೆ ಅಂತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಅದೂ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳ ನಡುವಿನ ಆಯ್ಕೆ. ಆಗ ನೀವು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಮೂಲಕ ಸಾಯಲು ಬಯಸುತ್ತೀರ' ಎನ್ನುವುದು ಡಾ॥ ಪ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ ವಾಲ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವೈದ್ಯರೇನೋ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯ ಅನುಭವದಿಂದ ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಧ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಸಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ●



ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಮಚ್ಚೆ ಅಳಿಸುವುದೆಂತು?

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಧೂಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಸ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದರೂ ಅತೀ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದೇ ಎಂದು ಭಯಪಡುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಬಿಳಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪನೆಯ ಮಚ್ಚೆಯೇರ್ಪಟ್ಟರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತೇ?

ಇದು ವೈದ್ಯತಜ್ಞರಿಗೂ ಕಷ್ಟಕರ ವಿಷಯ. ಅಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗದ ಹಾಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿಸಿ, ಹಿಂದಿನ ಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಪೊರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ, ಆದನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಸಿಂಗಪೂರ್‌ನ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು ಹೊಸ ಸಾಧನೆ ತೋರಿದ್ದಾರೆ.

10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮರ್ಸಿ ಎಂಬ ಸಿಂಗಪೂರ್ ಹುಡುಗಿಯ ಎಡಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಯೊಂದು ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು. ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಿದ್ದ ಆ ಮಚ್ಚೆಯನ್ನು ಸಿಂಗಪೂರ್ 'ಐ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನ ವೈದ್ಯರು ನೈಪುಣ್ಯತೆಯಿಂದ ಅಳಿಸಿಹಾಕಿದರು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮೊದಲಿಗೆ ಮರ್ಸಿಯ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ, ಪೊರೆಯ ಹಾಗೆ ರೂಪಿಸಿದರು. ನಂತರ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸುವ ಮೆತ್ತನೆಯ



ನೇತ್ರಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಪೊರೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಉಂಟಾದ ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ರೂಪಿಸಲಾದ ಪೊರೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರು.

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣಿನ ಮಚ್ಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮರ್ಸಿ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ವೀಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲಳು. ಆದರೆ ಆ ಮಚ್ಚೆಯು ಅಕ್ಷಿಪಟಲ(ಕಾರ್ನಿಯಾ)ದಲ್ಲೂ ಬೆಳೆದು ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪೊರೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆಯೆಂದು ಭಯಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆಯ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಮಂಜಾಗಿತ್ತು. ಆಕೆಯ ಶಾಲಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳು 'ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಐ' ಎಂದು ಆಕೆಯನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈಗ ಆಕೆಗೆ ಆ ರೀತಿಯ ಸಂಕಟಗಳೇನಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರ, ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದ ತನ್ನ ಕಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿ ಆಕೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕುಣಿದಾಡಿ ಸಂತೋಷಪಟ್ಟಳು.

ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಿಧಾನ ತೀರಾ ಸುಲಭವಾದದ್ದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಮರ್ಸಿಯ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಿಂದ ಕೆಲವು ಮೂಲ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರು. ಸುಮಾರು ಎರಡು ಚದರ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ವಿಸ್ತೀರ್ಣವುಳ್ಳ ಈ ಮೂಲ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ, ನೂರು ಪಟ್ಟು ಪರಿಮಾಣದವರೆಗೆ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಆನಂತರ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಯಿರುವ ಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾದ ಪೊರೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದರು.

ಸಿಂಗಪೂರ್ ಐ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಟಾನ್ ಅವರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಸಿಂಗಾಪೂರ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಆಫ್ತಾಲ್ಮಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ಕಣ್ಣು ಪೊರೆಯೊಳಗಿನ ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ 24 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಈ ವಿಧಾನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ, ಇದು ಇನ್ನೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ

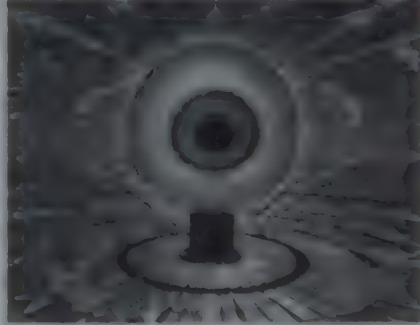


ಕಾರ್ನಿಯಾ (ಅಕ್ಷಿಪಟಲ) ಮೇಲೆ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣ ಸ್ನಾಯುವಿನಂಥದ್ದು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು 'ಟೆರಿಜಿಯಂ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. 40 ವರ್ಷ ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿನ ಪಾಪೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣ ಆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆದು, ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಚ್ಚೆಗಳೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೂ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಹೊರತು, ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ - ಮೂಲ ಜೀವಾಣುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮೃದು ಸ್ನಾಯು ಭಾಗ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ.



ಏನೇ ಆದರೂ, ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಆಧುನಿಕ ಹಾಗೂ ಉಪಯುಕ್ತಕರ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಲಭಿಸಬಹುದೆಂಬ ಆಶಾಭಾವನೆ ಸಂಶೋಧಕರದು.

ಅಕ್ಷಿಪಟಲದೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಪೊರೆಗಳಿಂದ ಮೂಲ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ನೇತ್ರ ಜಾಲವನ್ನೂ ಬಯೋ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಂಶೋಧಕರು ಗಮನಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣು ನೋಡುವುದನ್ನು ಮೆದುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಈ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಲೋಪಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸಿಂಗಾಪೂರ್‌ನ ನೇತ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ನಡೆಯಲಿರುವ ಒಂದು ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡವು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಿದೆ.

ಸಿಂಗಾಪೂರ್ ನೇತ್ರ ಸಂಶೋಧನಾಲಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಫಾರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್ ವಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಅಫ್ತಾಲ್ಮಾಲಜಿ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಿರುವ ಈ ಸಮಾವೇಶಗಳು ನೇತ್ರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಆಧುನಿಕತೆಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಲಿವೆಯೆಂದು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನೇತ್ರತಜ್ಞರುಗಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು 17

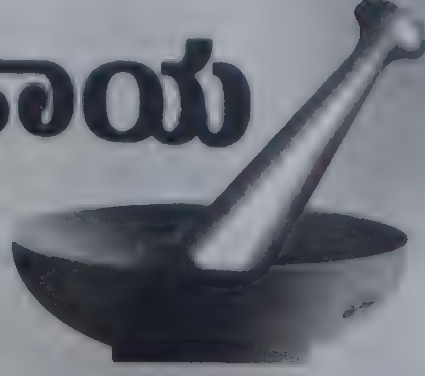
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

1. ಬಣ್ಣಗಳ (Paints) ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಯಾವುದು?
2. ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು। ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ॥ - "ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಿಯಾಗಿ, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ, ನಿದ್ರೆ-ಎಚ್ಚರಗಳಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಯೋಗ ದುಃಖನಾಶಕವಾಗಿರುವುದು" ಎಂದು ಬೋಧಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತಾದ ತತ್ವ ಯಾವ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ?
3. ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಅರಿವಳಿಕೆ (Anaesthetic) ಅನಿಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದವರಾರು?
4. ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದವರಾರು?
5. ಶುಶ್ರೂಷಾ ಪದ್ಧತಿಯ (Nursing) ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾರು?
6. ಮೊದಲ ಕ್ಷಯ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉದ್ಘಾಟಿಸಲಾಯಿತು?
7. ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ್ಕಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಮಾತ್ರೆ ಯಾವುದು?
8. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮನೋರೋಗ ಯಾವುದು?
9. ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಪದದ ಅರ್ಥವೇನು?
10. ವೀರ್ಯಾಣು ಅಂಡವನ್ನು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಫಲವಂತಿಸುತ್ತದೆ?
11. ಫೀಟೋಸ್ಕೋಪ್ ಎಂದರೇನು?
12. ಬ್ಯಾಟರ್ಡ್ ಬೇಬಿ ಸಿಂಡ್ರೋಂ ಎಂದರೇನು?
13. ತೋಳಿನ ಎಲುಬು ಯಾವುದು?
14. ಅಮೆನೋರಿಯ (Amenorrhoea) ಎಂದರೇನು?
15. ಜೋಗ್ರೆನ್ ಲಕ್ಷಣಕೂಟದ (Sjogren Syndrome) ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?
16. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೆಟಾಸ್ಟಾಸಿಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಮೂತ್ರಕೋಶದ (Urinary bladder) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.
2. ಶ್ರೀ ಭಗವದ್ಗೀತಾ - 6.17.
3. ಹಂಪ್ರಿ ಡೇವಿ. ಇವನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದು ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್-N_2O.
4. ಗೆಲಿಲಿಯೋ.
5. ಫ್ಲಾರೆನ್ಸ್ ನೈಟಿಂಗೇಲ್.
6. ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, 1951ರಲ್ಲಿ.
7. ಸಹೇಲಿ (ಮೊದಲು ವಾರಕ್ಕೆರಡರಂತೆ 12 ವಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಅನಂತರ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸೇವಿಸಬೇಕು).
8. ಖಿನ್ನತೆ (Depression).
9. ಸಂಚಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ.
10. ಗರ್ಭನಾಳದ (Fallopian tube) ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ.
11. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಉಪಕರಣ.
12. ಪದೇ ಪದೇ ತೀವ್ರ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ದಂಡನೆ-ಹಿಂಸೆಗೆ ಮಗು, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ಪೋಷಕರಿಂದ ಒಳಗಾಗುವುದು.
13. ಹ್ಯುಮರಸ್ (Humerus).
14. ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆ.
15. ಬಾಯಿ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಯುರಿತ, ಒಣಗಣ್ಣಾಗುವಿಕೆ. ಇದು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಾಂಶದ ರೋಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
16. ಒಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗಿ, ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದು. ●

ಬೇಸಿಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಉಪಾಯ





ಬೇಸಿಗೆಯ ತೀವ್ರ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುರಿ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತೆಂಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪೀಡಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಸ್ತಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರ ಹೇಗೆ? ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೆಟಕುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ಉಪಚಾರ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಹಲವು ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಬರುವುದು, (ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು) ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಬಾವು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಚಡಪಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವಿಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ನೀವು ಸ್ವತಃ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಣ್ಣು ಬರುವುದು (ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು)

ಇದೊಂದು ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗ. ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ವಿಶೇಷ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಬಾವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆರೆತ, ಚುಚ್ಚಿದಂತಹ ವೇದನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಬೇಸಿಗೆಯ ಝಳ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಂದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಅಳುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ಈ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಳೆ ಅದ್ದಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಟಕದ ಚೂರ್ಣ ಚಿಮುಕಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆರು ಸಲ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣು ಬಂದಿರುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಸೋಸುತ್ತೀರೋ ಅದು ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತಂಪಾಗುತ್ತದೆ.

- ಒಂದು ಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೂರು ಭಾಗ ಧನಿಯಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿ ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಎರಡೆರಡು ಹನಿ ಮುಂಜಾನೆ- ಸಂಜೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

- ಹಸಿರು ಧನಿಯಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರ ಎರಡೆರಡು ಹನಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು, ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು, ಬಾವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುರಿ

ಬಿಸಿಲು ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ಣುರಿ ಸಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಹುಣಿಸೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುರಿ, ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಬರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

- ಸ್ವಚ್ಛ ಅರಳೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

- ಪೇರಲ (ಸೀಬೆ) ಗಿಡದ ಎಲೆಯ 'ಪೋಲ್ಟೀಸ್' ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಂದಿರುವುದು, ಕೆಂಪಗಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಉರಿ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ರೋಗಿಯ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ. ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗಾಗಲ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಹಳೆಯದಾದ ಬೆಲ್ಲ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಹೆಸರು, ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ

ಕಣ್ಣು ಮಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಅಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇದ್ದ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

- ಯಾಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ 4 ಗ್ರಾಂನಂತೆ-ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು 40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪಿನ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ಹಸಿರು ಧನಿಯಾ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದರ ಎರಡು ಹನಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿಯ ರಸ 10 ಮಿಲಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ 10 ಗ್ರಾಂ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅಂಜನ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಅಂಜನ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕರಿಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂಜಾನೆ - ಸಂಜೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಮೂರುತಿಂಗಳು ಸತತ ಈ ಉಪಚಾರ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೇತ್ರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತ್ರಿಫಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ನೆನೆಯಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೆ ಆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- 8- 10 ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಯಿಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ ಅದನ್ನು ತಿಂದು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಇದು ಲಾಭದಾಯಕ ಉಪಾಯ.

- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೆಂಥ್ಯ, ಪಾಲಕ್,

ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೋ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಊಟದ ಬಳಿಕ ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದನ್ನೂ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬಿದ್ದರೆ....

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಧೂಳು-ಕಲ್ಲು, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡು-ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿರಿ:

ಒಂದು ಟಬ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇರಿ. ಇಲ್ಲವೇ ನೀರನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳಿನ ಕ್ರಿಮಿ- ಕೀಟ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ದುಃಖದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಪಟಲದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಕೈ ತಗುಲಿಸದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅತ್ತು ಬಿಡಿ. ಅಶ್ರುಗಳ ನಿರಂತರ ಹರಿಯುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಒಳಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥ ಹೊರಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದ ಧೂಳು ಹೊರಗೆ ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿರಿ.

ಹೊಟ್ಟೆರೋಗ- ಭೇದಿ

ಇದು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುರಿದಂತಾಗುವುದು, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೆನೆ ಕೆನೆಯಂತೆ ಇಲ್ಲವೆ ರಕ್ತಯುಕ್ತ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಿ ನಂತರ ಅದು ಡಯರಿಯಾ ರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ನೋವು ಹಾಗೂ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. 4-5 ಸಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು 15-20 ಸಲದವರೆಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಶ್ಯಕ್ತಗೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳು:

- ಎರಡು ಚಮಚ ಧನಿಯಾವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಮಶಂಕೆಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

- ಒಣಗಿಸಿದ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

- ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುದಿಸಿ. ನೀರು ಪೂರ್ತಿ ಯಾಗಿ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗಿ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಭೇದಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಲ್ವದ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಭೇದಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- 2 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- 2-4 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿಯ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಭೇದಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದಾಗ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಪಚನವಾಗಲು ಹಗುರ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಸಾಬೂ ಅಕ್ಕಿ, ಖಿಚಡಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿರಿ.



ವಾಂತಿ

ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಥ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ- ಅಪಚನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಾಂತಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅಜವಾನ ಹಾಗೂ ಲವಂಗದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದ ವಾಂತಿ ಬಹುಬೇಗನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹಸಿಶುಂಠಿಯ 10 ಮಿಲಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಕುಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆರು ಗ್ರಾಂ ಪುದೀನಾ, ಎರಡು ಗ್ರಾಂ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಏಕ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕುಟ್ಟಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಕಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ಬಹುಬೇಗನೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಚಮಚ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಗಂಟೆಗೊಂದು ಸಲ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಹುಳಿತೇಗು

- 25 ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ಹಾಗೂ 25 ಗ್ರಾಂ ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಹುರಿದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಕುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ೫ ಗ್ರಾಂನಂತೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಳಿತೇಗು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

- 500 ಗ್ರಾಂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 30 ಗ್ರಾಂ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣ ಹಾಕಿ 20-25 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಇಳಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ 25-30 ಗ್ರಾಂ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ 3-4 ಸಲ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ ಹುಳಿತೇಗು ಅಪಚನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

- ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಶುಂಠಿ ಚೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದಲೂ ಹುಳಿತೇಗು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗ ಬಹುದು.

(18ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕೋನಗಳಿಂದಲೂ ಯೋಚಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದೆವು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಿಸ್‌ತಂದೆ ಮಾರ್ಕ್ ಇವಾನ್ಸ್.

ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ

ಈ ನವೀನ ಪ್ರಯೋಗದ ಜೀನ್‌ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಡಾ॥ ಆ್ಯಡ್ರಿಯಾನ್ ಥ್ರಾಷರ್ ಎಂಬ ಪಿಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರವರು ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸಿದ್ದರು. ಅವರೂ ಸಹ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತಸವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು. ನಾವು ಈ ಮಗುವನ್ನು 50 ರಿಂದ 70 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಘಂಟಾ ಘೋಷವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

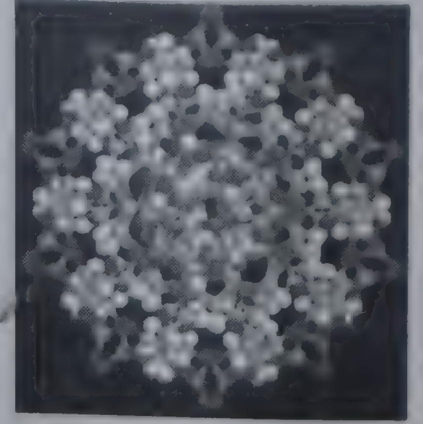


ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷಯ, ಆ ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಅವನಿಗೆ 18 ತಿಂಗಳು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದ ಕೇವಲ ಒಂಭತ್ತೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾನೆ. ಈಗಲೂ ಅವನಿಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವನಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕ್ಷೀಣಿಸದಿರಲು ನೀಡುವ ಇಮ್ಯುನೊ ಗ್ಲೊಬ್ಯುಲಿನ್‌'ನ'ಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಡಾ॥ ಥ್ರ್ಯಾಷರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮುಂಚೆ ಇದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ಯಾರಿಸ್ ನಲ್ಲಿನ ನೆಕರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರು. ಅದು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರ, ಲಂಡನ್ನಿನ ವೈದ್ಯ ತಂಡದವರೂ ಕೂಡ ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ರಿಸ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಈ ವ್ಯಾಧಿ!

X - ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಮೇಲಿರುವ ಜೀನ್ ಲೋಪದಿಂದಾಗಿ, ಮಗುವಿನಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತಹ ಟಿ.ಅಣುಗಳು, ಎನ್.ಕೆ. ಅಣುಗಳು (ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಕಿಲ್ಲರ್ ಅಣುಗಳು) ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದೇ ಬಾಲಕಿಯರಲ್ಲಾದರೆ ಎರಡು X - ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಒಂದು ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್ ಮೇಲಿನ ಜೀನ್ ಲೋಪಗೊಂಡರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರೋಮೋ ಜೋಮ್ ಮೇಲಿರುವ ಜೀನ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಅದು ಸಮಸ್ಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೋನ್‌ಮೋರ್‌ನೊಳಗಿನ ಸ್ಟೇಮ್ ಸೆಲ್ಸ್ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಈ 'ಜೀನ್'ನ್ನು ರೋಗನಿರೋಧಕವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ "ಯಂತ್ರ ಕೊಠಡಿ" (ಇಂಜೀನ್ ರೂಮ್) ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಮೊದಲು 100 ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್‌ಗಳ ಬೋನ್‌ಮೊರೊವನ್ನು, ಆ ಮಗುವಿನ (ರಿಸ್) ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಕೆಳಗಿನ ಎಲುಬಿನಿಂದ ತೆಗೆದರು. ಅವುಗಳಿಂದ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ಸ್‌ನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುವ ಸ್ಟೆರೈಲ್ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಚೀಲಗಳಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದರು. ಮತ್ತೊಂದು ಚೀಲದಲ್ಲಿ ರಿಸ್‌ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀನ್‌ನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿದರು. ಈ ಜೀನ್‌ನಲ್ಲಿನ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ರಿಟ್ರೊ ವೈರಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದರು ಪರಾನ್ನ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವೈರಸ್, ಆ ಜೀನನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ವಂಶವಾಹಕ ಅಣುಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಈ ಸಹಜ ಗುಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು, ಈ ವಂಶವಾಹಕ ಕಣಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ಅಣುಗಳಲ್ಲಿನ ಕ್ರೋಮೋಜೋಮ್‌ಗಳೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವೈರಸ್ ಅಣುಗಳಿರುವ ಜೀನನ್ನು ರೋಗಿಯ ಸ್ಟೆಮ್ ಅಣುಗಳಿರುವ ಚೀಲವನ್ನೂ ಬೆರೆಸುತ್ತಾ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವೆರಡರಲ್ಲಿನ ಅಣುಗಳು ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಒಂದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ರಿಸ್ ಇವಾನ್ಸ್‌ನ ದೇಹದಿಂದ ತೆಗೆದ ಸ್ಟೆಮ್ ಅಣುಗಳಿಗೆ ಲೋಪಿತ ವಂಶವಾಹಕರವು ಸಮನಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈಗ ಈ ಅಮುಗಳಿರುವ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮತ್ತೆ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಪ್ರಸರಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕರಾರುವಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯ ರಹಿತವಾದದ್ದು!

ರಿಸ್ ಇವಾನ್ಸ್‌ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ತೀರಾ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾದದ್ದೂ ಕೂಡ. ಏಕೆಂದರೆ ವೈರಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೋಗಿಯಿಂದ ದೂರ ಅಂದರೆ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಲಾಗುವ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ, ಆ ವೈರಸ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯಗಳೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಅಥವ ಹೊಸ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಅಪಾಯಗಳು ಸಂಭವಿಸಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಲಂಡನ್ನಿನ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರು ಅಂತಹ ಅಪಾಯ ಸಂಭವಿಸದಂತೆ ರೋಗಿಯ ಅಣುಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದು, ವೈರಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ತೀರಾ ತಾಜಾತನದಿಂದ 'ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ' ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರುವ ರೀತಿ ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಶಂಸನೀಯ! ●

ತೊದಲು ತೊದಲೆಂದು ಕನಲದಿರಯ್ಯಾ

● ಡಾ|| ಜೆ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ



ತೊದಲು ಅಥವಾ ಉಗ್ಗು ಆತಂಕ ತರಿಸುವ ತೊಂದರೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ತೊದಲಿದ್ದೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹಲವಾರು ಜನರ ಮುಂದೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಿಂತಾಗ, ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸುವಾಗ, ಮೊದಲ ಬಾರಿ ನಾಟಕ ಮಾಡಿದಾಗ, ಕೋಪ ಬಂದಾಗ, ಭಯ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೊದಲು ಮಾತಾಡಿದ್ದೇವೆ. ರೂಢಿಯಾದಂತೆ ತೊದಲುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತೊದಲಿದವನಾಗಲಿ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇದ್ದವನಾಗಲಿ ಅಷ್ಟು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಈ ತೊದಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊದಲು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತೊದಲು ಬಂದು ಮಾತಾಡುವ ತೊಂದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಮಾತಿನ ಶಬ್ದ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಪುನರ್‌ಉಚ್ಛಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಶಬ್ದ ಹೇಳಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ "ನಾ, ನಾ, ನಾ, ನಾನು ಊ ಟ ಮಾ ಡಿದ್ದೇನೆ." ತೊದಲುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟಾಗ ಅವನ ತುಟಿ, ದವಡೆ, ಅದುರಬಹುದು, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಅತಿ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ತಲೆ, ದವಡೆ, ಕೈ ಅಥವಾ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಅರ್ಧ ಅವನ ಭಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕ್ಷಣಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಹುದು. ಬಹುತೇಕ ತೊದಲುವವರು ಸಾಧಾರಣ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಾತಾಡಬಲ್ಲರು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅವರಲ್ಲಿ ತೊದಲು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ 40ರಿಂದ 50 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ತೊದಲುತ್ತಾರೆ. 2ರಿಂದ 3 ಮಿಲಿಯನ್ ಅಮೆರಿಕದ ಮಕ್ಕಳು ಈ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ? ಬಹುತೇಕ ತೊದಲು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶೇ.90ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 6 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ತಲುಪುವುದ ರೊಳಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 2ರಿಂದ 4 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕಿಯರಿಗಿಂತ ಬಾಲಕರಲ್ಲಿಯೇ ತೊದಲು ಹೆಚ್ಚು.

ತೊದಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ "ಆಂತರಿಕ ದ್ವಂದ್ವ"ದಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾನೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೊಂದರೆ ನಂತರ ಮಾತು ನಿರರ್ಗಳವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಂದಿನ ತೊದಲುವಿಕೆತನಕ ಮಾತ್ರ. ತೊದಲು ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ತೊದಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಅಲ್ಲಿರುವ ಇತರರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೋ ಉದ್ವೇಗಿತನಾಗುತ್ತಾನೋ ಮತ್ತು ತೊದಲುವಿಕೆ ಅವನ ಗಮನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೋ ಆಗ ಉಗ್ಗು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ ಇದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಡುವಾಗ, ಪಿಸು ಮಾತಾಡುವಾಗ, ಬೇರೆ ರೀತಿ ಮಾತನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ, ತಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ತಾವೇ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಿವಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ) ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೊದಲಿಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ತೊದಲು ಪದ ಉಚ್ಚರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ತಾವೊಬ್ಬರೇ ಇದ್ದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತೊದಲು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಮಗು ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಇದ್ದರೂ ತನ್ನ ತೊದಲು ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗಬಹುದೆಂದು ಮಗು ಸುಮ್ಮನಿರಬಹುದು. ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ತೊದಲಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ:

- ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ತೊದಲುವ ಸಂಬಂಧಿಗಳ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತರಷ್ಟು ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅಮ್ಮನಿಗಿಂತ ಅಪ್ಪ ಬಿಕ್ಕುವವನಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ನೋಡಿ ಇದನ್ನು ಮಗು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಅಪ್ಪ ತೊದಲಿಗನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಗು ಸಹ ತೊದಲಬಹುದು.
- ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ತೊದಲಿಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು.
- ಮಗು ತೊದಲುವಾಗ, ತಾನು ಮಾತನಾಡುವ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಅಮೆರಿಕದವರಂತೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾತಾಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಹುಸಿಪಾತ್ರ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಪಾತ್ರ ಕೊನೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆ ಪುನಃ ಬಿಕ್ಕು ಮರುಕಳಿಸಿದಾಗ ಮಗು ಈ ಹುಸಿ ಪಾತ್ರದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದು "ನಾನು ತೊದಲಿಗ" ಎಂದು ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗಿ ತೊದಲು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ.
- ತೊದಲು ಇರುವ ಮಗುವನ್ನು ಹಿಯಾಳಿಸಿದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ?

ತಾನು ತೊದಲುವ, ಉಗ್ಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ಮಗು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. "ತಾನಿರುವುದು ಹೀಗೇ, ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?" ಎಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಬಂದರೆ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. "ಅಯ್ಯೋ ತಾನು ಬಿಕ್ಕುವ ಮಗು" ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಬಿಟ್ಟರೆ ಇದು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.



- ತನ್ನ ತೊದಲುವಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ತಾನೇ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಗ್ಗು ಸಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ವೇಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸಲು, ಮಾತನಾಡಲು ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
- ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವ ರೀತಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಇತರರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು, ತನ್ನನ್ನು ಹಿಯಾಳಿಸದವರನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆಗ ತೊದಲಿನ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಗು ತೊದಲಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯರು ಯೋಚಿಸಬೇಕು.
- ಭಾಷಣ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಭಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾತನಾಡುವಾಗ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದೆ, ಏನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು, ಯಾವ ಶಬ್ದ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಯಾವ ವಾಕ್ಯ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಯೋಚಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತೊದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬಂದು ಕೀಳರಿಮೆ ಕುಗ್ಗಿ, ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಕ್ಕದಂತೆ ಮಾತಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕುಗ್ಗಿ ತೊದಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ ಐವರಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರ ತೊದಲು ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಕೊಡದೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ಇದು ಹರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಧ್ಯ ಅಥವಾ ಅಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. (ಅಂದರೆ 14ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ).

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬೆಂಗಳೂರು - 17

ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ



ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿಷಯ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫಾರಂ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ನಾಟಿ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಗಾಪೂರ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಪಾರಮ್‌ಗಳ ನಡುವಣ ಪೈಪೋಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸತ್ವ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆದವು. ಅಂಥನಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫಾರಮ್ ನವರ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು 'ಸಿಂಗಾಪೂರ್ ಹೆಲ್ದಿ ಎಗ್' ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಇದು ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರಿಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದಿನ ಇಟ್ಟು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ತಕ್ಕುದಾಗಿದೆಯಂತೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ

ಮೂರು ಪ್ರಧಾನ ಕೃಷಿ ಫಾರಮ್‌ಗಳವರು ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ರೂಪಿಸಿದರು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಸಂಪರ್ಕ ನೀಡಿದರು. ಆಗ 'ಚ್ಯೂ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರಲ್ ಫಾರಮ್'ನವರ ಕೋಳಿ ಬೇರೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಫಾರ್ಮಿನ ಕೋಳಿಗಳು ಇಡುವ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಸೆಲೀನಿಯಂ' ಎಂಬ ಖನಿಜ ವಸ್ತು ಇತ್ತು.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಈ ಖನಿಜವು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ- ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಗರ ಜೀವಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್, ಕೋಲನ್, ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೀನಿಯಂ ಸಹಕಾರಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಇದು ಬೇಕು. ಇದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಫಾರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸದಸ್ಯ ಡಾ. ಗೆರ್ಹ್ವಾರ್ಡ್ ಫ್ರೋಜರ್ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಜ್ಞರು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಏಷ್ಯಾದವರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಧಾನ್ಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೆಲೀನಿಯಂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರ ಪ್ರಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೆಲೀನಿಯಂ ಇರುವೆಡೆ ಅದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲಿಮ್ ಚ್ಯು ಕಾಂಗಿ ತಮ್ಮ ಕೋಳಿ ಫಾರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ತಯಾರಾದ ಸೆಲೀನಿಯಂ ಮೂಲ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಕೋಳಿಗಳು ಇಡುವ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಲೀನಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರೊಮೊಶನ್ ಬೋರ್ಡು ಚ್ಯೂ ಪಾರ್ಮ್‌ಗೆ 'ಹೆಲ್ದಿಯರ್ ಚಾಯ್ಸ್ ಸಿಂಬಲ್' ಕೂಡ ಮುದ್ರಿಸಿದೆ.

ಬೆಲೆ ಎಷ್ಟು?

ಅಗ್ರಿಫುಡ್, ವೆಟರ್ನರಿ ಅಥಾರಿಟಿ ಆಫ್ ಸಿಂಗಾಪೂರ್‌ನವರ ಪ್ರಕಾರ ಸಿಂಗಾಪೂರಿಗರು ಹತ್ತು ಕೋಟಿ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸದ್ಯ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಎರಡರಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಲೇಶಿಯಾದಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಪೂರ್ಣ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಕೋಳಿ ಫಾರಮ್‌ಗಳು ಸಿಂಗಪೂರ್‌ನಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ಇಂದು ಸೂಪರ್ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಲೀನಿಯಂ ಭರಿತ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಎರಡು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಹಾಳಾಗದೇ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಕಾರದ ಹತ್ತು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗೆ 3.80 ಡಾಲರ್ ಬೆಲೆ. ಅಂದರೆ ಈ ಬೆಲೆಯು ಮಾಮೂಲಿ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬೆಲೆಗಿಂತ ದುಪ್ಪಟ್ಟು.

ಬೆಲೆಯಿಂದ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರು ಭಯ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿಗೆ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವವರು ಈ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಿತವಾಗಿರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ ಎಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನುಂಗಬೇಡಿ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಹೆಲ್ತ್ ಪ್ರಮೋಶನ್ ಬೋರ್ಡ್ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ. 'ಸಿಂಗಾಪೂರಿನ ಜನ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡದಿರಲಿ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಚ್ಯೂ ಪಾರಮ್ಮಿನ ಪ್ರೊಡಕ್ಷನ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಟಾನ್ ಚೀ ನಾಮ್.

ಈ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಬರಿದಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಚ್ಯೂ ಫಾರಮ್‌ನವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಚ್ಯೂ ಫಾರಮ್ಮಿನವರಿಗೇನೂ ಹೊಸತಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಈ ಫಾರಂ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೊರತಂದಿತ್ತು.

ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚ್ಯೂ ಫಾರ್ಮ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರೆ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳೂ ಬಹಳ ಹಿಂದುಳಿದಿಲ್ಲ. ಸೆಂಗ್ ಚೂನ್ ಫಾರ್ಮ್, ಎನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಎನ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರ್ ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳವರು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ ಚ್ಯೂ ಫಾರ್ಮ್‌ಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೈಪೋಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆರಡು ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತುಂಟು ಮಾಡುವ ಒಮೇಗಾ-3 ಇರುವ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

'ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೊರಾಲ್ ಇರುವ ಈ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇವರ್‍ಯಾರೂ ಅದರ ರಹಸ್ಯ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎನ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಎನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್.



ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಮೂಲ

ರೆಟಿನಾಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪನೀರ್, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಊಟದಲ್ಲಿ ಇದು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಇದರ ಪೂರ್ಣಾವಸ್ಥೆ ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಾದ ಪಾಲಕ್, ಮೆಂತ್ಯ ಸಾಸಿವೆ, ಸೀತಾಫಲ, ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಹಳದಿ ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿರು ಹಣ್ಣುಗಳು, ರೆಡ್ ಪಾಮ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಇದ್ದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಗಿಂತ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಗೋವಿನ ಜೋಳ, ಬೇಳೆ, ಬಾಳೇಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಶಂಕರಕಂದ, ವನಸ್ಪತಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಇಲ್ಲವೆ ಬೀಟಾ ಕೆರೊಟಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏನೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೋಂಕುರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'



ವಿಟಾಮಿನ್ ಎಂದರೆ 'ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಸತ್ವಗಳು' ಎಂದರ್ಥ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಇಲ್ಲವೆ ರೆಟಿನಾಲ್‌ಗೆ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇದರ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಹತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿವೆ.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಬಲವಾದ ಕಾರಣ. ಇದರ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕುರುಡುತನ ಸಹ ಬರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ದೇಹದ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸುಮಾರು 50 ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಮ್ಮನೇತ್ರ ಜ್ಯೋತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾರ್ಯ, ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ನೇತ್ರದೃಷ್ಟಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸತ್ವ. ಇದು ಕಣ್ಣಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ರೆಟಿನಾಲ್‌ನ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೂ ನೋಡಲು ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ತ್ವಚೆ, ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳ ಆಂತರಿಕ - ಅಂದರೆ ಕರುಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮುಂತಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಸ್ಥವಾಗಿಡಲು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಲು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಶಗಳು, ಊತಕಗಳು, ಎಲುಬು ಮುಂತಾದವುಗಳ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಕೊರತೆಯಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಶರೀರದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಬೇಕು.

ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಡವರಿಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರು ತಮಗೆ ದೊರೆತ ಅನ್ನ - ಬೇಳೆಸಾರು, ರೊಟ್ಟಿ ತಿಂದು ಬದುಕಿನ ಬವಣೆ ನೀಗಿಸುವರು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಕರುಳುಗಳಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು, ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣು, ತ್ವಚೆ, ಶರೀರದ ವಿಕಾಸದ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ.

ಇರುಳುಗಣ್ಣು: ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಮಗು ಸಾಧಾರಣ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

(62ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

● ಸೃಜನ

ನಾಗಕೇಸರ (ನಾಗಸಂಪಿಗೆ)

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿಯೂ ನಾಗಕೇಸರವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು Mesua Ferrea. ಇದು ಪೂರ್ವ ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವ ಬಂಗಾಳ, ಅಸ್ಸಾಂ, ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಬರ್ಮಾ, ಅಂಡಮಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅಗಲವಾದ ಬಿಳಿಯ ಹೂಗಳಿದ್ದು ಸುಗಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ **'ನಾಗಸಂಪಿಗೆಯ ಹೂವು'** ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೂವುಗಳೊಳಗಿನ ಪರಾಗವೇ ನಾಗಕೇಸರ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಕೋಲವನ್ನು ನಾಗಕೇಸರವೆಂದು ಮಾರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ನಾಗಕೇಸರವಲ್ಲ. ನಾಗಸಂಪಿಗೆ ಹೂವಿನೊಳಗಿನ ಪರಾಗವೇ ನಿಜವಾದ ನಾಗಕೇಸರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಗಕೇಸರ ಕೊಳ್ಳುವವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಭಾಗಗಳು : ಮೊಗ್ಗು, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ.



ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾಗಕೇಸರವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಧ್ವನಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ನಾಗಕೇಸರ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರಸ ನುಂಗುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ನಾಗಕೇಸರದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಾಗಕೇಸರವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಸುವವರು ನಾಗಕೇಸರವನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಾಗಕೇಸರದ ಎಲೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ನಾಗಕೇಸರದ ತೊಗಟೆ ಇಲ್ಲವೇ ಬೇರಿನ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನಾಗಕೇಸರದ ಬೀಜದಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಇಸಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೂಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಚೇಳಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಎಲೆಯ ರಸ ಮತ್ತು ಹೂಗಳ ರಸವನ್ನು ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ವಿಷಬಾಧೆಯೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂಗಾಲು ಉರಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹೂಗಳನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೂರು ಬಾರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



ನಾಗಕೇಸರ ಎಲೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಯನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಣಗಿದ ಹೂಗಳು ಕ್ರಿಮಿಹಾರ ವಾಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಗಕೇಸರವು ಕಷಾಯ ರಸ ಹೊಂದಿದ್ದು ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಕಫ, ಪಿತ್ತಹಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ●

ಕನ್ಯೆಯ ಕೆನ್ನೆಯನು ಅಲಂಕರಿಸುವ

ಅರಿಶಿಣ

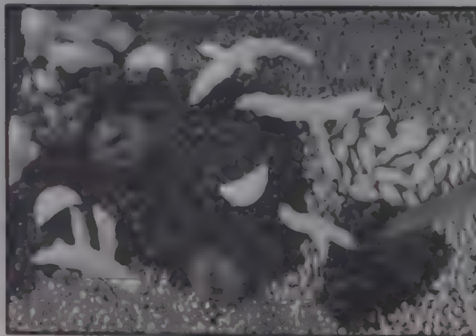
ಬದುಕಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ತಾಣ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರಿಗೆ ಮಂಗಳಕರ ಅರಿಸಿನ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಅರಿಸಿನದ ಬಗೆಗಳೂ, ಅದರ ಗುಣಗಳೂ ತಿಳಿದಿರಲವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇದೋ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನದ ಮಹತ್ವಿಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.



ಅರಿಸಿನವೆಂದರೆ ಅದು ಮಂಗಳಕರವಾದುದು. ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅರಿಸಿನಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಥಳ ಇದ್ದೇ ಇದೆ.

* ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅಡುಗೆ, ಔಷಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲೂ ಅರಿಸಿನಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅರಿಸಿನವು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಜಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದಿದೆ.
* ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನವು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ಪರಿಮಳ, ರುಚಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನ ವಸ್ತುವಾಗಿಯೂ ಇದು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
* ಅರಿಸಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಗಳು ಇವೆ. ನಾವು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಅರಿಸಿನ ಕುಂಕುಮಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಅರಿಸಿನದ ಬಗೆಗಳಷ್ಟೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನ, ಮರದರಿಸಿನ್, ಜೇರಿಗೆ ಅರಿಸಿನ, ಕಾಡು ಅರಿಸಿನ, ಕೋಡಗ ಅರಿಸಿನ್, ನಾಗ ಅರಿಸಿನ ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಬಗೆ ಬಣ್ಣದವೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ.
* ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನದೊಂದಿಗೆ ತುಸು ಕರಿ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂಸಿಕೊಂಡು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆದ ಬಳಿಕ ಮಂದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಗುಣವಾಗದ ತುರಿಕಜ್ಜಿಗಳಿತ್ಯಾದಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಗಂಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಆ ಬಗೆಯ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿಗೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನ, ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಗಂಡಸುತನ ಕುಂದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನದ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು, ಕುಟ್ಟಿ ರಸ ತೆಗೆದು, ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಫಂಗಿ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಡದೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ದೇಹ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ಮರದರಿಸಿನವು ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ನಂಜು ಮುರಿಯುವ ಅದ್ಭುತ ಮದ್ದಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಅರೆದು, ಯಾವುದೇ ಮಾಯದ, ಗುಣವಾಗದ ಹುಣ್ಣಿಗಾದರೂ ಮೆತ್ತಿ, ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಗುಣಸಿಗುತ್ತದೆ.
* ಸಿಡುಬು ಆದವರ ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಕೆಲವೆಡೆ ಅದರ ಕಲೆಗಳು ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಇದ್ದಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆದಕಿ, ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಸಿಡುಬು ಕಲೆಗಳು ತುಸು ತುಸುವೇ ಮಾಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ.



ಕಾಡು ಅರಿಸಿನವು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಈ ಕಾಡು ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಕಲಸಿ, ಮೈಗೆಲ್ಲ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು, ತುಸು ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳೂ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ನಾನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಹಾಗೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಹಿತಕರ ಪರಿಮಳವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಾಗ ಅರಿಸಿನವು ಬಳ್ಳಿ ಜಾತಿಯದು. ನಾಗ ಅರಿಸಿನದ ಬೇರನ್ನು ಮುರಿದು ನೋಡಿದರೆ



ಬಂಗಾರದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಮೂಸಿದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬಾವುಗಳು, ಊತಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಬಿಳಿ ಕಲೆಯುಳ್ಳವರಿಗೂ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದಾಗಿದೆ.

ನಾಗ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ವಾಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂಜು ಜ್ವರ, ತಿಮಿರು ವಾತ, ವಿಷ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

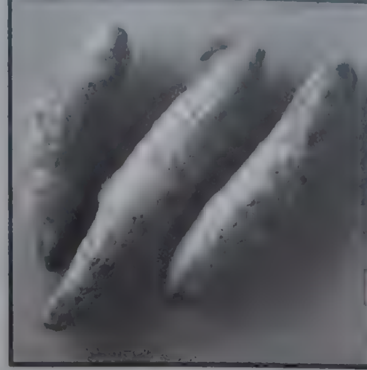
* ಗುಂಡು ಅರಿಸನವನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಸಿನದ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮೆರಗು ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅರಿಸಿನವು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಮಹಿಳೆಯರ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಬೆವರು ವಾಸನೆಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅರಿಸಿನ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಮೂಡುವುದಿದ್ದರೆ ನೀಗಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
* ಅರಿಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ತುಸು ಬಿಸಿಯ ಹಾಲಿ

ನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಗಂಟಲು ಸಂಬಂಧಿ ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಿಡದೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರಿಸಿನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಜಠರದ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ತೊಡೆಯಲೂ ಅರಿಸಿನ ಸಹಾಯಕ.

* ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ಕಲಸಿ ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮಂಡಿ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿಸಿನದ ಹೂವಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಡುವ ಮದ್ದನ್ನು ಕೊಕ್ಕೆ ಹುಳು ಸಹಿತ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಅಳಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅರಿಸಿನದ ಕೊಂಬು ಇಲ್ಲವೇ ಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುರ್ಕುಮಿನ್ ಎಂಬ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಗುಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶದಂಥ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ರೋಗ ಗಳಿಗೂ ಅರಿಸಿನವು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ನೀರಿಗೆ ಕಲಕಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಿಳಿಯಾಗಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ಅತಿ ಉಷ್ಣ ಅಪಥ್ಯ ತಣಿಯುತ್ತದೆ. ತುಸುವೇ ತುಸು ಬಣ್ಣ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಹುಣ್ಣು, ಪೊರೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

* ಬೇವಿನ ಎಳೆ ಎಲೆ, ಕುಪ್ಪಿ ಗಿಡ ಇಲ್ಲವೇ ತುಪ್ಪಕೀರೆ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತುಸು ಅರಿಸಿನ ಸೇರಿಸಿ, ಶುದ್ಧ ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಕಾಡಿಗೆಯ ನಯಕ್ಕೆ ಅರೆದು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರಕ್ಕೆ ತಿಂದು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಗುಣವಾಗು ತ್ತವೆ. ಬೇವಿನೆಲೆ ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಗುಣವಾಗದಿರುವ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.



* ವ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ತೂರುತ್ತ ಬಂದರೆ ವ್ರಣ ಬೇಗ ಮಾಯುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿ ನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಅದು ಕೆಂಪಾಗುವಾಗ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಇಳಿಸಿರಿ. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಸೋಸಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕೋಳಿ ಗರಿಯ ಮೂಲಕ ಕಜ್ಜಿ, ಹುಣ್ಣು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲ ದೊರೆ ಯುತ್ತದೆ.

* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಗಡ್ಡೆ ಉಂಟಾಗಿ, ಅದು ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆಯದೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅರಿಸಿನವನ್ನು ತುಸು ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಗಡ್ಡೆ ಬಾವಿಗಿಟ್ಟು ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಗಡ್ಡೆ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಒಡೆದು, ನೋವು ನೀಗಿ, ಬೇಗ ಆರುತ್ತದೆ.

* ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪಳಗುವುದರಿಂದ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ. ತುಸು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿಗೆ ಸುಣ್ಣ, ಪಟಕಾರ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕೆಸರು ಹುಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೇ ಕೊಳೆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅಕ್ಕಿ ರೋಗ ಒಂದು ಕೆರೆತ ಕಡಿತದ ರೋಗ. ಒಂದು ಪಾಲು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ಕೆಮಣ್ಣು ಬೆರೆಸಿ, ಮೆತ್ತಿ, ಕಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಅಕ್ಕಿ ರೋಗ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾಳಲಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರಬಹುದು. ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಚೂರು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ ಕಲಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮಂಗಮಾಯ. ●

ಕಾಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿರಿಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಲುನೋವಿನಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಂಸಪೇಶಿ, ಎಲುಬು, ನರಗಳಿಗೆ, ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊಡದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ಕಟಾಸವು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಈಗ ನೋಡೋಣ:

1. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪಾದದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನೂರಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಅಂದರೆ ತುದಿಕಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಅಂದರೆ ಪಾದದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೇರಿಸಿರಿ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಿ. ಆಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡಿರಿ. ಅದೇ ವೇಳೆ ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ. ಇದು ಕಾಲು, ಪಾದಗಳು, ಕೆಳಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಮೊದಲ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆರಂಭದಂತೆಯೇ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದು ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆಳೆದು ಹೊರಬಿಡಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಎದೆಯ ಭಾಗ ನಿಮಿರಿರಲಿ. ತುಸು ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ. ಈ ತರಬೇತಿಯ ವೇಳೆ ದೇಹವು ಸಮನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ತೊಡೆ ಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅದೇ ಪೋಜೀಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಹೊರತು ಕೈಯ ಇತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿರಿ. ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಕೈ ತಂದು ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿರಿ. ಒಂದೆರಡು ಕ್ಷಣ ಬಿಟ್ಟು ಹಳೆಯ ನೆಲೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವುದು ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
4. ಇದು ಏಕಪಾದಾಸನ, ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಇವು ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ಕೀಕೊಟ್ಟಂತೆ ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಏಕಪಾದಾಸನಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ನೇರ ಮೇಲೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಕೈಮುಗಿದಂತೆ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಬಲಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡ ಕಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಕ್ಕೆ ಇಡಿ. ಕೆಲ ಕ್ಷಣ ಹಾಗೇ ಇದು ಹಿಂದಿನ ನೆಲೆಗೇ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿ. ಈಗ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಮಾಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಳು, ನರಮಂಡಲ ಇದರಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿಡುತ್ತವೆ. ●

ಔಷಧಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸಮರ

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವಿರುದ್ಧ ಸಮರ ಸಾರಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಇಂದಿಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜಯ ದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗಿನ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಉಕ್ಕಿ ಅದು ಮಾನವಕುಲದ ಘನವಿಜಯ ಎಂಬಂತೆ ಬಿಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಆ ಔಷಧಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮತ್ತೆ ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುತ್ತಲೇ ಮುನ್ನಡೆದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ನ್ಯೂ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ ಪತ್ರಿಕೆ.

ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಪ್ರತೀ ಹತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಓರ್ವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯು ಏಡ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಬಲ ಪ್ರತಿರೋಧ ತೋರುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಔಷಧಿ ನಿರೋಧಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸರಾಸರಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಆತಂಕಕಾರಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ.

ಹಾಗಂತ ಪೂರ್ತಿ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿ ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆ್ಯಂಟಿವೈರಲ್ ಔಷಧಿ ಎಂದೆನ್ನಿಸಿದ 'ಕಾಕ್‌ಟೇಲ್'ಗೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಬೆದರುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯು ತನ್ನ ಎದುರಾಳಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ವಿರೋಧ ಒಡ್ಡುತ್ತಿರುವುದು ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ಉಂಟು ಮಾಡಿದೆ.

ಶೀಘ್ರವೇ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧಿಯೊಂದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಸ್ಯಾನ್‌ಡಿಗೋದ ವಿಜ್ಞಾನ ಲೇಖಕ ಡಗ್ಲಾಸ್ ರಿಚ್‌ಮನ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

'ಹೊಸದಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ'. ಡಗ್ಲಾಸ್ ಅವರ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದು ಆ್ಯಂಟಿ ವೈರಲ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರ. ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಮಹಾನರರಾಕ್ಷಸನ ಸಂಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಪಡೆದಿರುವ ಯಶಸ್ಸು ಅಪೂರ್ವ, ಪವಾಡ ಸದೃಶ. ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಕಾಕ್‌ಟೇಲ್ ಔಷಧಿಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದೀಚೆಗೆ ಎಳೆ ತಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಬಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊರಬಿದ್ದಿರುವ ಅಧ್ಯಯನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯು ಔಷಧ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತೆ ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಅಂಶ.



ರಿಚ್‌ಮನ್ ತಂಡವು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ಔಷಧ ವಿರೋಧಿ ಬಲವನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು ಎಂಬ ಅಂಶವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಆಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರೆಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲೇ ಔಷಧ ವಿರೋಧಿ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ತೋ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯ ಬಳಿಕ ಔಷಧ ವಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೋಗಾಣುಗಳು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡವೋ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆನಡಾ ಹಾಗೂ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ 377 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಅವರು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸೇವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. ಅವರಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು 15 ವಿವಿಧ ಏಡ್ಸ್ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಯನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿದ್ದವು. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಬಲ್ಲ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕಿಣ್ವಗಳು ಹೆಚ್‌ಐವಿಯಲ್ಲಿದ್ದವು.

ಈ ಕುರಿತು 1995ರಿಂದ 1998ರವರೆಗಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 3ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧ ವಿರೋಧಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಶ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಔಷಧ ವಿರೋಧಿ ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಎರಡು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಕೇವಲ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ ನಾಟಕೀಯವಾಗಿ ಏರಿತ್ತು. ಅಂದರೆ, ಅವರು ಶೇ. 12ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದರು.

ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಆ್ಯಂಥೊನಿ ಫೌಸಿ. ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿಯ ಜೀವನಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಲೇ ಬೇಕು ಎಂದವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಸಧ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅದು ವಿಪರೀತ ಖರ್ಚಿನದು ಎಂಬುದು ಏಡ್ಸ್ ಪೀಡಿತ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅಳಲು. ●

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ



ಬೇಡದ ಜನನ ತಡೆಯುವುದು, ಎರಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರ ಹೊಂದುವುದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನನಗಳಾಗುವಂತೆ ನೋಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಉಪಯೋಗವಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಡಾ॥ ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಭಯ, ಮೈಥುನ ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಮಾನವರಿಗೂ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಗುಣಗಳು. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಬಾಲ್ಯ ಮುಗಿಸಿ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಮದುವೆಯಾಗಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಮದುವೆಯ ಫಲವೇ ಸಂಸಾರ. ಈ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಗಂಡ, ಹೆಂಡತಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಸದಸ್ಯರು. ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿ, ವಿದ್ಯಾವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅವರನ್ನು ಸತ್ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿಸುವುದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಆದರೆ ಇಂದು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ, ಬಟ್ಟೆ, ವಿದ್ಯೆಯಿಲ್ಲದೆ, ಆಡಿ ಓದಬೇಕಾದ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತಾನ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲೇ ಬಡವರಾಗಿರುವ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ಅವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಅಜ್ಞಾನಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದು, ಮಿತಸಂತಾನದ ಬಗೆಗಳನ್ನೂ, ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಅರಿಯದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಬಡತನ ಮೊದಲಾದ ಹಲವಾರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಎರಡನೆಯ ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಹದಿನಾರು ಮಿಲಿಯನ್‌ನಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, 2000ನೇ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಇದು, ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್ ಅಂದರೆ ಶತಕೋಟಿ ತಲುಪಿದೆ! ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ದೇಶದ ನಾಗರಿಕರು ಸರ್ವ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಡೀ ದೇಶ ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು.

1952ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡಾಗಲೀ ಹೆಣ್ಣಾಗಲೀ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿರಲಿ, ಎರಡನೆಯ ಮಗು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಆಗಲಿ, ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕಾ ವಿತರಣೆ - ಇವು ಇದರ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿವೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಬೇಡದ ಜನನ ತಡೆಯುವುದು, ಎರಡು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರ ಹೊಂದುವುದು, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜನನಗಳಾಗುವಂತೆ ನೋಡುವುದು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿರಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದೂ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ

ನಿಯಂತ್ರಣದ ಉಪಯೋಗ ವಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳಿವೆ. ಕಡಿಮೆ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಪೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಲೂ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳು, ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು, ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳು ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿ -

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂತರ ಕಲ್ಪಿಸುವ (Spacing Methods) ವಿಧಾನಗಳು, ಹಾಗೂ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು (Terminal Methods) ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆದು, ಎರಡು ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನ ಗಳು, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

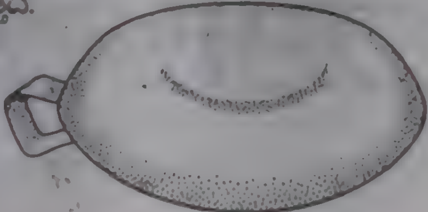
ಗರ್ಭ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಧನಗಳು (Barrier Methods)

ಗರ್ಭ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಧನಗಳು ಪುರುಷರಿಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ, ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು (Sperm) ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡ(Ovum)ವನ್ನು ಸಂಧಿಸದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು.

ಕಾಂಡೋಮ್: ಪುರುಷರು ಬಳಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ ಕಾಂಡೋಮ್. ಇದರರ್ಥ 'ತಡೆಯುವುದು' ಎಂದು. ಇದೊಂದು ಸಮರ್ಥ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿವಪೆ (Diaphragm): ಇದನ್ನು ಜರ್ಮನ್ ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ 1882ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ. 'ಡಚ್ ಕ್ಯಾಪ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದು, ರಬ್ಬರ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವ ಆಳವಿಲ್ಲದ ಬಟ್ಟಲು. 5-10 ಸೆಂ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಇದು, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಲೋಹದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ, ಮಣಿಯಬಲ್ಲ ಅಂಚನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ನ ಹಾಗೂ ಯೋನಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವಪೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಮಾಗಮದ ಪೂರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ಇದನ್ನು ಯೋನಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಗೂ ಆ ಬಳಿಕ ಆರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ವೀರ್ಯನಾಶಕ ದ್ರವವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದು ಅಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನ ವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವಪೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹಾಗೂ ತೊಳೆ ದಿಡಲು ಆಗುವ ಕಷ್ಟ ಗಳು, ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸದಂತೆ ಮಾಡಿವೆ.

ಯೋನಿ ಸ್ಪಂಜು: ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಗರ್ಭ ತಡೆಯುವ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ಯೋನಿ ಸ್ಪಂಜು. ಇದನ್ನು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ವಿನೇಗಾರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಚೆಗೆ 'ಟುಡೇ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸ್ಪಂಜು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಪಾಲಿಯುರಿಥೇನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿ ರುವ ಇದು, ನ್ಯಾನೋಕ್ಸೈನಾಲ್-9 ಎಂಬ ವೀರ್ಯನಾಶಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಂಜು ತಡೆಬಿಲ್ಲೆಯಷ್ಟು ಸಮರ್ಥವಲ್ಲ.


ಯೋನಿ ಸ್ಪಂಜು

ಯೋನಿ ಕವಚ: ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಬಳಸ ಬಹುದಾದ ಕಾಂಡಮ್ ಅಥವಾ ಯೋನಿ ಕವಚವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು **ಫೆಮ್‌ಶೀಲ್ಡ್** ಎನ್ನುವ ಸಾಧನ. ಇದು ತೆಳುವಾದ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಪಾಲಿಯುರಿಥೇನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದ್ದು 15 ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಏಳು ಸೆಂ.ಮೀ: ಸುತ್ತಳತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯ ಎರಡು ಉಂಗುರುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭನಿರೋಧವಲ್ಲದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಇದು, ಲಂಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಾಧನಗಳು: ವಂಕಿಗಳು ಗುಳಿಗೆಗಳೂ ದೊರೆಯದ 1960ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯನಾಶಕಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದವು. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ನೊರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕ್ರೀಂಗಳು, ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು, ಜೆಲ್ಲಿಗಳು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ನೀರಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪರೆಗಳು, ಮೊದಲಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿನ ವೀರ್ಯನಾಶಕವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಅವು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವಿಸದಂತೆ ಮಾಡಿ ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಗಳೆಂದರೆ, ಇವುಗಳ ವಿಫಲತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇವನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಇವು ಉರಿಯುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಉರಿತವೆಬ್ಬಿಸದ, ಇಲ್ಲವೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಭವವಿರದ ಕ್ಷೇಮಕರ ವೀರ್ಯನಾಶಕಗಳು ಇನ್ನೂ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಈ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವಾಗಿ ಎರಡು ಬಗೆ: ಒಂದು, **ಔಷಧೀಕರಿಸದ ವಂಕಿ**, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು **ಔಷಧೀಕರಿಸಿದ ವಂಕಿ**. ಮೊದಲನೆಯ ವರ್ಗದ ವಂಕಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳೆಂದೂ, ಎರಡನೆಯ ವರ್ಗದ ವಂಕಿಗಳನ್ನು ಎರಡನೆ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳು ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆಯ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ರಸವಿಶೇಷ (Hormone)ವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳನ್ನು, ವಂಕಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲೆಂದೂ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲೆಂದೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವಲ್ಲದೆ, ಕೆಲ ಕಾಲದ ನಂತರ ಇವನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

> **ವಂಕಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ದಿನವೂ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇವುಗಳಿಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಜಾರುವ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಧರಿಸುವವರು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ವಂಕಿ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ, ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ತಪಾಸಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರಬೇಕು.**


ಲಿಪ್ಪಿಯ ವಂಕಿ

ಮೊದಲ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳು ಔಷಧೀಕರಿಸದ ವಂಕಿಗಳು. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಯುರಿಥೇನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಪಾಲಿಮರ್‌ಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವನ್ನು ಕುಣಿಕೆಯಾಕಾರ, ಸುತ್ತಿನಾಕಾರ, ಬಿಲ್ಲಿನಾಕಾರ, ಉಂಗುರದಾಕಾರ, ಮುಂತಾದ ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಉತ್ತಮ ವಂಕಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು! ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಪ್ಪಿಯ ವಂಕಿ (lippi's loop) ಜನಪ್ರಿಯವಾಯಿತು. ಇದು ಹಿಂದೆ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನವಾಗಿತ್ತು. ಇದು ಎರಡು s ಆಕಾರದ ($_{s}$s) ಪಾಲಿಯುರಿಥೇನ್ ಎಂಬ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಸಾಧನ. ವಿಷಮವಲ್ಲದ, ಉರಿತವೆಬ್ಬಿಸದ ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುವುದು. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಲೆಂದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಂಕಿಯ ಕೆಳತುದಿಗೆ ನೈಲಾನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ 'ಬಾಲ' ಅಥವಾ ದಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇವು, ವಂಕಿ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಇದೆಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕಾಪರ್-7

ಎರಡನೇ ದರ್ಜೆಯ ಉಪಕರಣಗಳು: 1970ರಲ್ಲಿ ವಂಕಿಗೆ ತಾಮ್ರವನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ನೋಡಲಾಯಿತು. ಇದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ತಾಮ್ರದ ಅಳವಡಿಕೆಯಿಂದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾದ, ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಬಳಸಬಲ್ಲಂಥ ಉಪಕರಣಗಳು ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಈಗ ಇಂಥ ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.


ಕಾಪರ್-ಟಿ

ಕಾಪರ್-7, ಕಾಪರ್-ಟಿ-200 ಇವು ಮೊದಲಿಗೆ ಬಂದ ಉಪಕರಣಗಳು. ಹೊಸ ಉಪಕರಣಗಳೆಂದರೆ, ಟಿ-ಕಾಪರ್-220 ಸಿ, ಟಿ-ಕಾಪರ್-380 ಸಿಲ್ವರ್, ನೋವಾ-ಟಿ, ಮಲ್ಟಿಲೋಡ್ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ML-ಕಾಪರ್ -250, ML-ಕಾಪರ್-375 ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ಇವುಗಳೊಂದಿಗಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಇವುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ನೋವಾ-ಟಿ ಮತ್ತು ಟಿ-ಕಾಪರ್-380 ಸಿಲ್ವರ್‌ನ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ, ಇವುಗಳು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಒಳಭಾಗ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ತಾಮ್ರದ ತಂತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಲ್ಟಿಲೋಡ್ ಸಾಧನಗಳು ಐದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಮೂರನೆಯ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳು: ಇವು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದ ಸಾಧನಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಸವಿಶೇಷಗಳ (ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ) ಅಳವಡಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಇವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಾಸರ್ಟ್ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದುದು. T ಆಕಾರದ ಈ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಅಂದರೆ, ದಿನಕ್ಕೆ 65 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.


ಮಲ್ಟಿಲೋಡ್ ಉಪಕರಣ

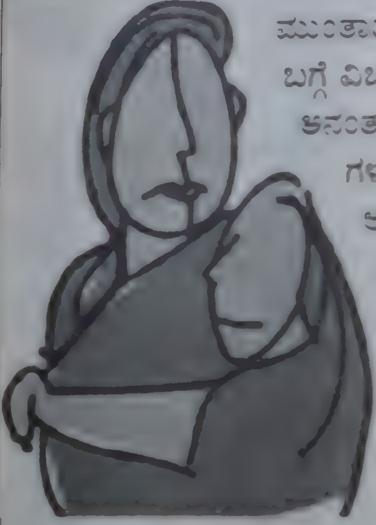
ವಂಕಿಗಳು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ?

ಇವು ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದ ವಿಚಾರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ, ವಂಕಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಡವು ಫಲವಂತಿಕೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಉರಿತವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಮುತ್ತಿ, ಅಂಡವನ್ನು ನುಂಗುತ್ತವೆ. ಔಷಧೀಕರಿಸಿದ ವಂಕಿಗಳು ಸ್ಥಳೀಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಿಣ್ವಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ (ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕೆಳಭಾಗ)ನ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ತಾಮ್ರದ ಅಣುಗಳು, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಚಲನೆ, ಹಾಗೂ ಜೀವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ವಂಕಿಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಚಲಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ಅಂಡವು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ವಂಕಿಗಳ ಲಾಭಗಳು

ವಂಕಿಗಳು ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವೆನಿಸಿವೆ. ಇದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಧರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ದಿನವೂ ಮಾತ್ರೆ ತಿನ್ನಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಇರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇವುಗಳಿಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಜಾರುವ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಧರಿಸುವವರು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ವಂಕಿ ಧರಿಸಿದ ನಂತರ, ಮೊದಲ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ತಪಾಸಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ವಂಕಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಾರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪುನಃ ಮೂರನೆಯ ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಈ ಬಾರಿ, ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ವಂಕಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಸೇರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠ (Cervix) ಬಾಯ್ತೆರೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಂತರ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ (ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ), ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೇ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಂಕಿ ಧರಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಥಾಕ್ರಮವಾಗಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ದಾರಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ, ವಂಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ದಾರಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರಬೇಕು. ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮೊದಲಾದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಒಂದು ಮುಟ್ಟು ಆಗದಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಬರಬೇಕು.

ಯಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ?

ವಂಕಿ ಧರಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವ ಮಹಿಳೆ ಒಂದು ಮಗುವನ್ನಾದರೂ ಪಡೆದಿರಬೇಕು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕಾಯಿಲೆ ಹಿಂದೆ ಅಥವಾ ಈಗ ಇರಬಾರದು, ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಾಗಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ವಂಕಿ ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಕ್ಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವಲ್ಲ ಎಂದು. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ವಂಕಿಯ ಜಾರುವಿಕೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹೆಂಗಸರು ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆಗ, ಅವರ ಕಿರಿದಾದ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದ ಕಾಪರ್-ಟಿ ವಂಕಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಂಕಿಯನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ (ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಸೇರಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗಿ ಹತ್ತು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠ (Cervix) ಬಾಯ್ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಒಳಸೇರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಗರ್ಭಕೋಶ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ವಂಕಿಯನ್ನು ಹೊರದೂಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಂಗಸು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ವಂಕಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಶಿಶುವಿನ ಜನನಾಂತರ, 6ರಿಂದ 8 ವಾರಗಳ ಕಾಲ, ವಂಕಿ ಹಾಕುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕಾಲ. ಬಾಣಂತನದ ಆರಂಭ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಂಕಿಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಾಕಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳು ಮೆತ್ತಗಿದ್ದು ಸೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಂಕಿ ಜಾರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

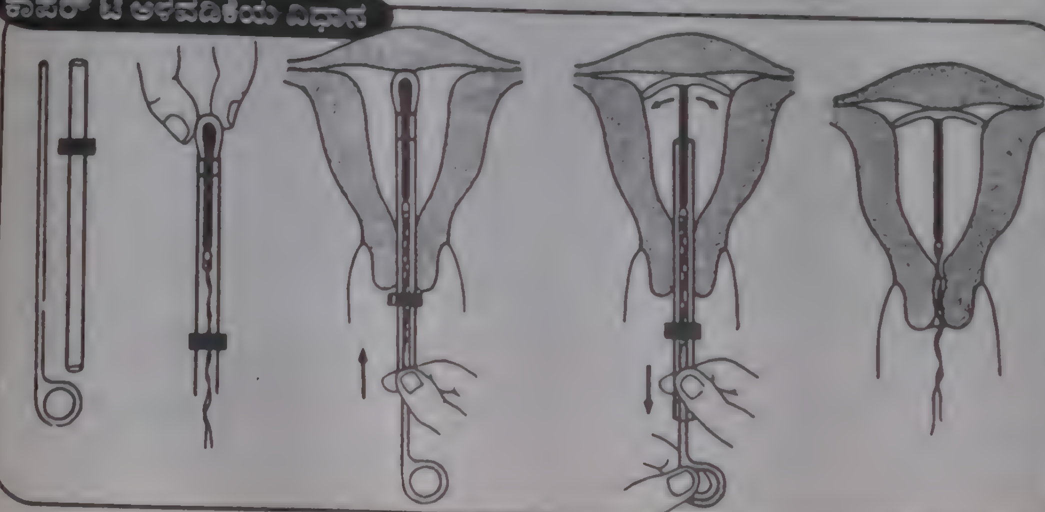
ವಂಕಿಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮೇಲೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗುಮ್ಮಟದ ಸಮೀಪ ತೂತು ಬೀಳದಂತೆ ಇರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸಂಕುಚನದಿಂದ ಅದು ಜಾರಿ ಬೀಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಮೇಲ್ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಧನವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ವಂಕಿಯನ್ನು ಕೊಳವೆಯೊಂದರಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗರ್ಭಕಂಠದ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಒತ್ತುಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುವುದು. ಯೋನಿದ್ವಾರವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಜೀವಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ವಂಕಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಂಕಿಯ ದಾರಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಲ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೈಗೆ ಸಿಗುವಂತಿರುತ್ತವೆ.

ವಂಕಿ ಧರಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಅಸಹಜ ಸ್ಥಳದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ (Ectopic Pregnancy)ಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಕೋಶವಲ್ಲಾಗದೆ, ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭನಾಳ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ.3ರಿಂದ 4ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಾರು ಧರಿಸಬಾರದು?

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಊಹೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕಾಯಿಲೆ (Pelvic disease) ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಗರ್ಭ ಕಂಠ ಅಥವಾ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್, ಗರ್ಭಕೋಶ ಅಂಡನಾಳಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂಚೆ ಅಸಹಜವಾದ ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಬಸಿರಾಗಿದ್ದರೆ (ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಎಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯದೆ, ಅಂಡನಾಳ (Fallopian tube), ಅಂಡಾಶಯ (Ovary) ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವು ಬೆಳೆಯತೊಡಗುವುದು), ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು. ಇವಲ್ಲದೆ, ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಹಿಂದಿನ ಸಲದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಕಂಠ ಅಥವಾ ಸರ್ವಿಕ್ಸ್‌ನ ಸ್ರವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಫೈಬ್ರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಗಡ್ಡೆಯಿಂದ, ಅನುವಂಶಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷವಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲಾದವು.

ಕಾಪರ್ ಟಿ ಅಳವಡಿಕೆಯ ವಿಧಾನ



ವಂಕಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. **ರಕ್ತಸ್ರಾವ:** ಯಾವುದೇ ವಂಕಿ ಧರಿಸಿದರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಇದು, ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿರಬಹುದು,

ಇಲ್ಲವೇ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚ ಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಮುಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಬಹುದು. ಶೇ.10ರಿಂದ 20 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವಂಕಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಿಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅನಾನುಕೂಲತೆಯಾದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಕಬ್ಬಿಣ ದಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುವ ತೊಂದರೆಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಹಿಳೆಯು ಕಬ್ಬಿಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿರುವುದೇನೆಂದರೆ, ಔಷಧೀಕರಿಸದ, ಅಂದರೆ ಲಿಪ್ಪಿಯ ವಂಕಿಯಂಥ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚು, ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ. ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಉಪಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೆ, ವಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆಯ ವಂಕಿ ಬಳಸುವವರು ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

2. ನೋವು: ವಂಕಿಯಿಂದಾಗುವ ಎರಡನೆಯ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ನೋವು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇ.15ರಿಂದ40ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ವಂಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಂಕಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಹಾಕುವಾಗ ಕೂಡ ನೋವು ಆಗಬಹುದು, ಅನಂತರ ಕೆಲದಿನಗಳಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಬಹುದು. ಇದು, ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹೊತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಕರಣವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವಾಗ ವಿಪರೀತ ನೋವಾದರೆ, ಉಪಕರಣವನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಸಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಅದರ ಗಾತ್ರ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದದಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೀಳಿರಲೂಬಹುದು. ನೋವು, ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದ ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಹುಕಾಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಡೆಯದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಈ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು. ವಂಕಿ ಹಾಕುವಾಗ ಆಗುವ ನೋವನ್ನು ನೋವುನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ನೋವು ತಡೆಯಲಾರದಂತಿದ್ದರೆ, ವಂಕಿ ತೆಗೆದು, ಲಿಪ್ಪಿಯ ವಂಕಿಯಿದ್ದರೆ, ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೂ ನೋವು ಸಹಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮಹಿಳೆಯು ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

3. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು: ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಉರಿತ (Pelvic inflammatory disease)ದಲ್ಲಿ, ತೀವ್ರ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ, ಅಂಡಾಶಯಗಳ, ಗರ್ಭನಾಳಗಳ, ಗರ್ಭಕೋಶದ, ಸಂಬಂಧಿಕ ಅಂಗಾಂಶದ (Connective tissue) ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಸೋಂಕೂ ಸೇರುತ್ತವೆ. ವಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವವರು, ಅದನ್ನು ಬಳಸದವರಿಗಿಂತ, ಎರಡರಿಂದ ಎಂಟು ಪಟ್ಟು ಸೋಂಕು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ವಂಕಿಯ ದಾರಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಇವು ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಗಾರ್ಡ್ನೆರೆಲ್ಲ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೇಡದ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಕೋಲೈ ರೋಗಾಣು, ಆಕ್ಟಿನೋಮೈಸೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೋಂಕುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಂಕಿ ಧರಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ, ಯೋನಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಚಳಿಜ್ವರ, ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುತ್ತಮ. ಈ ಸೋಕಿನಿಂದ, ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ದ್ವಾರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿ, ಶಾಶ್ವತ ಬಂಜೆತನವಾಗಬಹುದು! ಆದ್ದರಿಂದ ವಂಕಿ ಹಾಕುವಾಗಲೇ ವೈದ್ಯರು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ಉಪಶಮನವಾಗದಿದ್ದರೆ, ವಂಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಉತ್ತಮ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯರು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.

4. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೀಳುವಿಕೆ: ಇದು ವಂಕಿಯಿಂದಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಇದು, ವಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕುವ ಸಮಯ, ವಂಕಿಯ ರಚನೆ, ಹಾಕುವವನ ಅನುಭವ - ಇವುಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರು ಹಾಕಿದಾಗ, ಇದು ಶೇ. 0.3ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವಂಕಿಯು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿಯನ್ನು ಸೀಳಿ, ಹೊರಹೋಗಿ, ಪೆರಿಟೋನಿಯಂನ ಗುಳಿಯೊಳಗೆ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎರಡು ಪದರಗಳಿಂದಾದ ಗುಳಿ). ಹೋಗಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿಗಳು ಉರಿತವುಂಟು ಮಾಡಿ, ಪೆರಿಟೋನಿಯಂ ಪದರಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸೀಳುವಿಕೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಟ್ಟ ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ವಂಕಿಯನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೀಳುವಿಕೆ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ದಾರಗಳು ಸಿಗದೆ ವಂಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿಲ್ಲವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಹುಡುಕುವಾಗ, ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೀಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್

> **ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತ. ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ, ನೆನಪಾದ ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮರುದಿನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂದಿನ ದಿನದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಕ್ಕೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಆಗ, ಪುನಃ ಮುಟ್ಟಾಗುವವರೆಗೂ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.**

ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಈ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ವಂಕಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ: ನೂರಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ಐದರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಂಕಿಯಿದ್ದೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಸುಮಾರು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಇಂಥ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ವಂಕಿ ತೆಗೆದರೆ, ಇದು ಅರ್ಧದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಂಕಿ ಸಹಿತ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತ ವಾಗಿಯೇ ಮಗುವಿನ ಜನನ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ವಂಕಿಸಹಿತ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದರೆ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಂಕಿಯಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಶೇ.25ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೆಂಗಸು ಇಚ್ಛಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮುಂದು ವರೆಸುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದ್ದರೆ, ದಾರಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆದು ವಂಕಿ ತೆಗೆಯ ಬೇಕು. ಆದರೆ ದಾರಗಳು ಕಾಣದಿದ್ದರೆ, ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ, ಸೋಂಕಾಗಿ ರುವುದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಇತರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ವಂಕಿ ಧರಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ **ಅಸಹಜ ಸ್ಥಳದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ** (Ectopic Pregnancy)ಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಾಗದೆ, ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭನಾಳ ಮೊದಲಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ.3ರಿಂದ 4ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಅಸಹಜ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ನಿಂತು, ಕೆಲ ಕಾಲದ ನಂತರ ಕಡು ಕೆಂಪಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು. ಗರ್ಭ ಒಡೆದುಕೊಂಡರೆ, ವಿಪರೀತ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಗೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕಿದ್ದವರು ಹಾಗೂ ಈ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಪುನಃ ಆಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ವಂಕಿಯನ್ನುಪಯೋಗಿಸದೆ ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಹಾರ್ಮೋನಿನ ವಂಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು.

ವಂಕಿಯ **ಜಾರುವಿಕೆ (Expulsion)** ಶೇ.4ರಿಂದ30ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಾಗುವ ಇನ್ನೊಂದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಇದು ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಭಾಗಶಃ ಜಾರುವಿಕೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಗುರುತಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಂಕಿಯ ಕಾಂಡ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಮೂಲಕ ಹೊರಚಾಚಿರುತ್ತದೆ. ಜಾರುವಿಕೆ ವಂಕಿ ಹಾಕಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಿರಿವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ವಂಕಿ ಧರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಜಾರುವಿಕೆ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಔಷಧೀಕರಿಸದ ವಂಕಿಗಳಿಗಿಂತ ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾರುವಿಕೆಯಾಗುವುದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಜಾರುವಿಕೆ ಯಿಂದೇನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು.

ವಂಕಿಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ವಂಕಿ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಗಳಾದುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ವಂಕಿ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದು (ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು ಆಗದಿದ್ದರೆ) ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ವಂಕಿ ತೆಗೆದ ನಂತರ, ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ವಂಕಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಉಪಕರಣಗಳು. ನೂರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ.3-5ರಷ್ಟು; ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಬಹುದು. ಇತರ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಂಕಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳು. ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿರುವಂತೆ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜಾರುವಿಕೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವುದೋ ಅಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು ಇವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ರಸದೂತಗಳ (Hormonal) ವಿಧಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ರಸದೂತ ಅಥವಾ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂದರೆ, ಅದೊಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡು ತ್ತದೆ. ನಾಳಗಳಿಲ್ಲದ ಆ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ, ಇದು, ಬೇರಾವುದೋ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಧ್ಯೇಯಾಂಗಗಳು (Target Organs) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದು ಇತರ ನಾಳರಹಿತ ಅಥವಾ ಅಂತಃಸ್ರಾವ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಲ್ಯುಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕಲ್ ಸ್ಟಿಮುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರೇಫಿಯನ್ ಫೋಲಿಕಲ್ ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಕೂಟವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಫೋಲಿಕಲ್, ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಋತುಚಕ್ರದ ಮಧ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (14ನೇ ದಿನ) ಲ್ಯುಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ, ಇದರಿಂದ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡವು ಬಿಡುಗಡೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಾಧನ ಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ (ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಹಾಗೂ

ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನಗಳು. ಆದರೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪ್ಲಾಸೆಂಟದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ) ಎಂಬ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳು ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಲ್ಯುಟಿನೈಸಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂಡವೇ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗದಿದ್ದಾಗ, ವೀರ್ಯಾಣು ಅದನ್ನು ಫಲವಂತಿಸಿ ಗರ್ಭವುಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್‌ಗಳು ಗರ್ಭ ಕಂಠದ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಒಳಹೋಗುವಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭನಾಳದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತಡೆದು, ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತಲುಪುವುದು ವಿಳಂಬ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಈ ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇವು ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಅಂತರವುಂಟುಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳೆನಿಸಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಅವಲ್ಲದೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳೂ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳೂ, ಯೋನಿಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಉಂಗುರಗಳೂ ಇವೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಳು: ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ, ಸುಮಾರು 65 ಮಿಲಿಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಹತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ಮಹಿಳೆಯರಿರುವರೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಮಿಶ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳು (Combined pills): ಮಿಶ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಎರಡು ರಸದೂತಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 30ರಿಂದ 35 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಇದ್ದರೆ, 0.5ರಿಂದ 1 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಾದ ಐದನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೊಂದರಂತೆ 21 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ 7 ದಿನಗಳ ವಿರಾಮ ಕೊಟ್ಟು, ಪುನಃ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮಾಲಾ-ಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ 28 ಮಾತ್ರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. 21 ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಳಿಕ, ಏಳು ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ದೇಹದಿಂದ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುದರ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಕಾರಣದಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅರೆಬರೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.) ಇದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡಸಹಿತವಾಗಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಸುತ್ತಿನ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಮುಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ದಿನವೂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಶಸ್ತ. ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ, ನೆನಪಾದ ಕೂಡಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದು ಮರುದಿನವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂದಿನ ದಿನದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನೂ ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಕ್ಕೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಆಗ, ಪುನಃ ಮುಟ್ಟಾಗುವವರೆಗೂ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಮರೆತ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಮಾಲಾ-ಎನ್ ಮತ್ತು ಮಾಲಾ-ಡಿ ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಲಾ-ಎನ್ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

> **ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಾದರೆ, ಮಗು ತೀವ್ರ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಜನಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ (ಅಂಥ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೆ), ಬಲತ್ಕಾರದಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರ ತಾಯಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟು ಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಕಾನೂನು ಮಾಡಿದೆ.**

ಮೂರು ಹಂತದ ಮಾತ್ರೆಗಳು: ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶದ ಏರುಪೇರು ಮತ್ತು ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕೆಲದಿನಗಳು ಕಳೆದಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆರು, ಐದು ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇದು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 21 ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಟ್ರೈಫೇಸಿಕ್ ಪಿಲ್ಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇವೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು.

ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಾತ್ರವೇ ಉಳ್ಳ ಮಾತ್ರೆ: ಇದಕ್ಕೆ ಮಿನಿಪಿಲ್ ಅಥವಾ ಮೈಕ್ರೋಪಿಲ್ ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಇದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಋತುಚಕ್ರದ ದಿನವೂ ಪೂರ್ತಿ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಲಾಗುವ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಾತ್ರವೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್‌ನ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇದರಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಋತುಚಕ್ರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸರಿಯಿಲ್ಲದುದರ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗ ಬಹುದಾದ ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಅಪಾಯದಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೆಂಟ್‌ಕ್ರೋಮ್ಯಾನ್ (ಸಹೇಲಿ): ಇದು ಕೃತಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾದ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ರಹಿತ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಹೇಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿ ರುವ ಇದನ್ನು 30ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ವಾರಕ್ಕೆರಡರಂತೆ ಹನ್ನೆರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿ, ಅನಂತರ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿರುದ್ಧ

ಮಾಲಾ-ಎನ್ Mala-N

OVRAL L

Triquilar

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳು

ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ
ಇದರ ವಿಫಲತೆ ನೂರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 1.8ರಷ್ಟು.
ಇದು ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಅಂಡವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಗಾಸಿಪಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ: 1950ರಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಾಗಿ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು ನಡೆದವು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ವೀರ್ಯಾಣು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಡೆದವು. ಉತ್ತಮ ಮಾತ್ರೆ, ವೀರ್ಯಾಣುವಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ತಡೆದರೂ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ತಡೆಯುವಂತಿರಬಾರದು. ಆದರೆ ರಸದೂತಗಳು ಎರಡನ್ನೂ ತಡೆದು, ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯೆಂದರೆ ಗಾಸಿಪಾಲ್. ಇದು ಹತ್ತಿಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದುದು. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸುವುದಾದರೂ, ಶೇ.ಹತ್ತರಷ್ಟು ಗಂಡಸರು ಆರು ತಿಂಗಳ ಮಾತ್ರೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳುಳ್ಳವರಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪಶುಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಇದು ವಿಷಮವಿರಬಹುದೆಂಬ ಶಂಕೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಸದ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಮಾತ್ರೆಗಳ ಲಾಭಗಳು

ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಾಧನಗಳು. ಆದರೆ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸೇವಿಸದಿರುವುದರಿಂದ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ.ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕವಲ್ಲದೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಇತರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೂ ಇವೆ. ಇವು, ಸ್ತನಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು, ಅಂಡಾಶಯದ ಸಿಸ್ಟ್ (ನೀರು ತುಂಬಿದ ಗುಳ್ಳೆ)ಗಳು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಸೋಂಕು ಉರಿತಗಳು, ಅಸಹಜ ಸ್ಥಳದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಅಂಡಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ, ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸೌಮ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೆಳವು, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳೇಳುವುದು, ಮೊಡವೆಗಳಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದವು, ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಇವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದು ತನ್ನಿಂತಾನೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗದಿರಬಹುದು, ಹಾಗೂ ಎರಡು ಮುಟ್ಟುಗಳ ನಡುವಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗಬಹುದು. ಯೋನಿಯ ಒಣಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ ಕುಗ್ಗಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು. ಈ ಮೊದಲು ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ.ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಮೊದಲೇ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏರಿಕೆಯಿರುವವರಲ್ಲಿ ಏರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ, ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು, ಬಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಗರಣೆ (clot) ಕಳಚಿಕೊಂಡು, ಶ್ವಾಸಧಮನಿಗೆ ಸಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡಿ ಎದೆನೋವು, ಉಬ್ಬಸ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಕರಣೆಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ರವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಬಹುದು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದಲ್ಲೂ, ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲೂ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದವರಲ್ಲೂ, ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಲ್ಲೂ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕಿರಿಯ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವಲ್ಲದೆ ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ?

ಸ್ತನ ಹಾಗೂ ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದ್ದರೆ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದರೆ, ಈ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಸದ್ಯ ರಕ್ತಗರಣೆಯ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ, ಹುಟ್ಟಾ ಬಂದ ಅತಿಕೊಬ್ಬಿನ (ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು - Hyperlipidemia) ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿರದ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿದ್ದರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಕೂಡದು. ಇವಲ್ಲದೆ, ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುವ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಮುಟ್ಟಾಗದಿರುವಿಕೆ, ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದವವರು ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. 40 ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು

ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಇವು, ಕೇವಲ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಉಳ್ಳ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಹಾಗೂ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್, ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಉಳ್ಳ ಮಿಶ್ರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು - ಹೀಗೆ, ಎರಡು ವಿಧ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಮಾತ್ರ ಪಡೆದಿರುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು, ಎರಡೇ ಎರಡು. ಡೆಪಾಟ್ ಮೆಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಅಸಿಟೇಟ್ (DMPA) ಹಾಗೂ ನಾರ್ ಎಥೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಎನಾಂಥೇಟ್ (NET-EN). ಮೊದಲನೆಯದಾದ DMPA 1960ರಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು 150 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಮೂರು

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಇದು ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಇದನ್ನು ನೀಡಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ತೇಜನವೂ ಬೇಕಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಎದೆಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆ ತಡೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಗರ್ಭನಾಳ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಪರೋಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಅಸಮರ್ಪಕ ಮುಟ್ಟು, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಆಗದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 35 ವರ್ಷ ಮೀರಿರುವ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

NET-EN, 1966ರಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ DMPAಗಿಂತಲೂ ಇದರ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ. ಇದನ್ನು 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿ, ಪ್ರತಿ 60 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ DMPA ಅನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಫಲತೆ DMPAಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಎರಡೂ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಜನನಾಂಗಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಇವಲ್ಲದೆ ಮಿಶ್ರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳೂ ಇವೆ. ಇವನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೂ ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆ ತಡೆಯುವುದು, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸ್ರವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಮೊದಲಾದ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದಡಿಯ ಸಾಧನಗಳು (Subdermal Implants)

ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸಂಘದವರು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬಹುದಾದ ಸಾಧನವೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಹೆಸರು ನಾರ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ (Norplant). 35 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಲಿವೋನಾರ್ಗೆಸ್ಟ್ರೆಲ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಉಳ್ಳ ಆರು ಸಿಲಿಕಾನ್ ರಬ್ಬರ್‌ನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಾರ್‌ಪ್ಲಾಂಟ್ (ಆರ್)-2 ಎಂಬ ಹೊಸ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸರಳುಗಳಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಹಾಗೂ ಸರಳುಗಳನ್ನು ತೋಳು ಇಲ್ಲವೇ ಮೊಣಕೈ ಚರ್ಮದಡಿ ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಪುನಃ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಾಗುವ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ ಹಾಗೂ ಆಗುವ ಕಷ್ಟ.

ಯೋನಿ ಉಂಗುರಗಳು (Vaginal Rings)

ಲಿವೋ ನಾರ್ಗೆಸ್ಟ್ರೆಲ್ ಎಂಬ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಉಳ್ಳ ಯೋನಿಯ ಉಂಗುರಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಯೋನಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಸದೂತವು ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉಂಗುರವನ್ನು ಋತುಚಕ್ರದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಧರಿಸಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿ ಅಥವಾ Safe Period ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನ. ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ವಿಧಾನವೆಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದನ್ನು 1930ರಲ್ಲಿ ಒಗಿನೋ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ. ಇದು, ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾಗುವ ಮುನ್ನ 12ರಿಂದ 16 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂಬ ವಾಸ್ತವಾಂಶವನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ.

ಈ ವಿಧಾನದ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದು ವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನವಾಗುವುದೇ ಹೊರತು, ಅವಿದ್ಯಾವಂತರಿಗೆ ಕಷ್ಟ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದಲೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅಂಡವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಾಗ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಷ್ಟು, 0.3ರಿಂದ 0.5°C ರಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸು ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ ತನ್ನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಅಳೆದು, ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆ ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪುನಃ ಮುಟ್ಟಾಗುವವರೆಗೂ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಅಂಡವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಲೇಬಾರದು. ಇದಕ್ಕೆ **Basal body Temperature - BBT Method** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. **Cervical mucous method** ಅಥವಾ ಬಿಲ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸ್ರವಿಕೆಯಲ್ಲಾಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದು ನೀರಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಅಂಡದ ಬಿಡುಗಡೆಯ ನಂತರ, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್‌ನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. **Symptothermic method** ಎಂಬ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ವಿಧಾನ, ಉಷ್ಣಾಂಶ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಸ್ರವಿಕೆಯ ವಿಧಾನ ಮೂರನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪಾಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೃಢೀಕರಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವುಂಟು. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ, ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಅದರಿಂದ ಗರ್ಭ ತಡೆಯಾಗುವುದೆಂದು (ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ) ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಶೇ.5ರಿಂದ10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು ಆರಂಭವಾದರೆ, ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡಲಾರದು.

ಸಂಭೋಗ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ

ಸಮಾಗಮದ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಬೆಳಗಿನ ನಂತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವು ನಲವತ್ತೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸುಲಭವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸಾಧನವೆಂದರೆ ವಂಕಿ ಹಾಕುವುದು. ತಾಮ್ರದ ವಂಕಿ ಉತ್ತಮ. ಮಿಶ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸೇವಿಸುವುದು, ಸ್ಟಿಲ್‌ಬೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜೆನ್ ಇರುವ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಐದು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಿಫೆಪ್ರಿಸ್ಟೋನ್, ಪ್ರಾಸ್ಟ ಗ್ಲಾಂಡಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಬಲಾತ್ಕಾರ, ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಸಾಧನ ಮರೆತು ನಡೆಸಿದ ಸಂಭೋಗ, ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗಿ ಮಗು ಜನಿಸುವುದು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. 1971ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ ಶಾಸನ ರೂಪುಗೊಂಡು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಾದರೆ, ಮಗು ತೀವ್ರ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಜನಿಸುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ (ಅಂಥ ಅಪಾಯವಿದ್ದರೆ), ಬಲತ್ಕಾರ

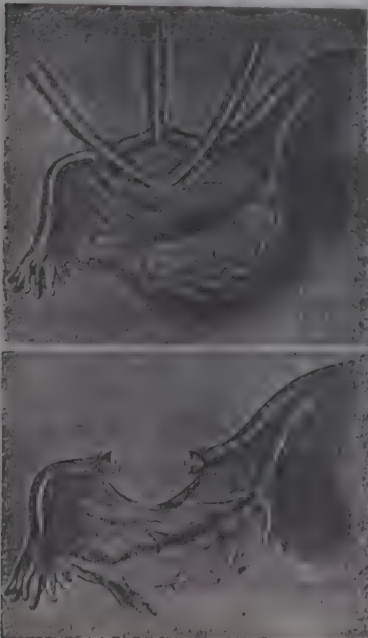
ದಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸರ ತಾಯಿಗೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟುಮಾಡುವಂತಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ವೈಫಲ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಬಹುದೆಂದು ಕಾನೂನು ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು

ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರಜನನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಇವು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನವ ಲಂಬಿಸಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಇದು **ಅಂಡನಾಳದ ಛೇದನ ಅಥವಾ ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ** ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದು **ವೀರ್ಯನಾಳದ ಛೇದನ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ** ಎಂಬುದಾಗಿ ಇವೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅಂಡವು ಅಂಡ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಡನಾಳವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ, ಅದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದಾಗ, ಅಂಡವು ಚಲಿಸಿ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ಅಂಡವು ಅಂಡನಾಳದಲ್ಲಿಯೇ ನಾಶಹೊಂದುವುದು. ಇದೇ ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ. ಇದರ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ **ಪೊಮೆರಾಯ್‌ನ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿದ** ವಿಧಾನ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಅಂಡನಾಳದ ಛೇದನವನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯಾದ 24ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೆಂಗಸು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಸುಲಭ ವಾಗಿದ್ದು ಆಕೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಾದ ಬಳಿಕವೂ ಮಾಡಬಹುದು. ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಗರ್ಭ ಪಾತ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಮಾಡಬಹುದು.

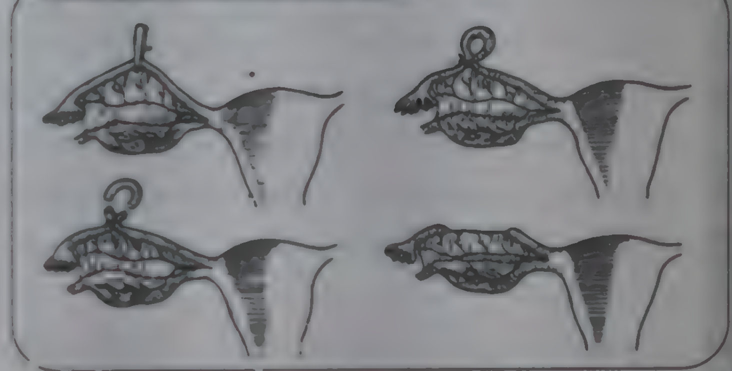
ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೋಪಿ: ಇದೊಂದು ನೂತನ ಪದ್ಧತಿ. ಈಗ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ ವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ನೈಟ್ರಸ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನಂತಹ ಅನಿಲದಿಂದ ಊದಿಸಿ, ಉದರದರ್ಶಕ ಅಥವಾ ಲ್ಯಾಪ್ರೊ ಸ್ಕೋಪ್ ಎಂಬ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಒಳತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂಡನಾಳಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಆಗ ಉಂಗುರಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಅಂಡ ನಾಳಗಳನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ ತಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡ ಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧು ಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು ಇರಬಾರದು.



ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ

ಇದು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಬಹಳ ಸುಲಭವೂ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗದಂತಹುದೂ ಆಗಿದೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ವೃಷಣ ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ವೀರ್ಯನಾಳದ (Vas deferens) ಮೂಲಕ ಹಾದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕತ್ತರಿಸುವುದೇ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯ ವಿಧಾನ. ಇದರಿಂದ ವೀರ್ಯ ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಯೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಮುಂದೆ ಚಲಿಸ ಲಾರದೆ ನುಂಗಲ್ಪಟ್ಟು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಯ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು



ಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಾಗಲೀ ಏನೂ ಕುಂದುಂಟಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಸುಮಾರು 30 ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನಗಳಾಗುವ ವರೆಗೂ ಪುರುಷ ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಇದು ಫಲಕಾರಿ ಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚೂರಿ ರಹಿತ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ (**No scalpel Vasectomy**) ವಿಧಾನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚೂರಿಯನ್ನು ಬಳಸದೇ ಮಾಡುವ ಇದು ಕ್ಷೇಮಕರವೂ, ಅನುಕೂಲಕರವೂ ಆಗಿದ್ದು ಅನೇಕ ಪುರುಷರಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ, ಸುಲಭ, ಯಶಸ್ವಿ ಸಾಧನಗಳು. ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾರೆ ಶೇ. 0.7ರಷ್ಟು ವಿಫಲತೆಯಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 0.15ರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ವಿರುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪುನಃ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿ ನಾಳಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಎಲ್ಲಾ ದಂಪತಿ ಗಳಿಗೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಡತನದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಿಸಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಅನೇಕ ಮುಂದುವರೆದ ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನಾಂಗ ದಲ್ಲಿ ಬೇಡದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಂತೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳೂ ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಭಯಂಕರ ಪಿಡುಗೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಬೇಡದ ಈ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಳು ಗರ್ಭಪಾತದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ಯುವಜನಾಂಗಕ್ಕೂ, ದಂಪತಿಗಳಿಗೂ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ದೇಶದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬಹುದು.



ಎಸಿಡಿಟಿ ಎಬ್ಬಿಸುವ ಕೋಲಾಹಲಗಳು

'ಎಸಿಡಿಟಿ' ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾರ ತಿಂದರೂ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸಹ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಸಹನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹುಳಿತೇಗುಗಳೂ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಿಂದಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಈ ಎಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಬಾರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ : ಯಾವಾಗಲೊಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಯಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಈಸೊಫೇಜಿಯಲ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಖಾರ, ಉಪ್ಪು, ಮಸಾಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಎಸಿಡಿಟಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವ ಆಮ್ಲ (Hydrochloric Acid)ವು ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದಾಗ ಎಸಿಡಿಟಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲ ಇವೆರಡೂ ಬೆರೆತು ಅನ್ನವಾಹಕ (Oesophagus) ದೊಳಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ, ಆಮ್ಲ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮದಂತೆ ಅನ್ನವಾಹಕದಲ್ಲಿರುವ ಕಪಾಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಖಾರ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ : ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅನ್ನವಾಹಕ ಕಪಾಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರಲು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಎಸಿಡಿಟಿ ಬರುತ್ತದೆ.

* ಖಾರ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆಗಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ.
* ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆಯಂತಹ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು, ಟೊಮೆಟೊ, ವೆನಿಗರ್, ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ.
* ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ಇತರೆ ನಿತ್ಯಸೇವನೆ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ.
* ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ.
* ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಬಗ್ಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ.
* ಸ್ಥೂಲ ದೇಹ, ತೀರಾ ಬಿಗಿ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು.
* ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಔಷಧಿ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ಮಾಡದಿರುವು ದರಿಂದಲೂ ಸಹ ಈ ಎಸಿಡಿಟಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವು

ಎಸಿಡಿಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಉರಿಗೂ ಎದೆನೋವಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರು ಬರೀ ಎದೆಯುರಿಯೆಂದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಅವರು ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಇದು ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಕಳಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಮಸ್ಯೆ ಗುರುತಿಸಲಾಗದವರು ತಾವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎಸಿಡಿಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಉರಿಯು ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಬರುತ್ತದೆ. ಎದೆ ನೋವಾದರೆ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ನೋವು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೂ ಸಹ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಕ್ಷಣ ತೀರಾ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ಸಹ ಸುತ್ತಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ರೋಗಿಯ ಸಂಕಟ ಮತ್ತು ತಳಮಳಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿ ಎಸಿಡಿಟಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರುಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ, ನಿದ್ದೆ, ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಕ್ಸರೇ ಮೂಲಕವೂ ಸಹ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಾಗ, ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ?

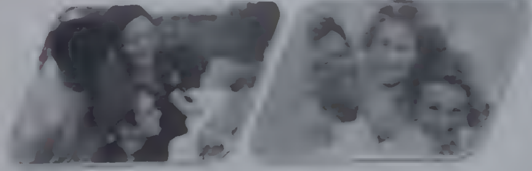
ಎಸಿಡಿಟಿಯು ಬಹುತೇಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಸಹನೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಷ್ಟೆ. ಶೇ.2ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ತೀರಾ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆಂಬಂತೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಸಿಡಿಟಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನು ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋ ಎಂಟರಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ರವರು ಮಾತ್ರವೆ ನಿರ್ಣಯಿಸಬಲ್ಲರು.

ವೈದ್ಯರನ್ನು ಯಾವಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

* ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಎಸಿಡಿಟಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕಟಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ.
* ಪ್ರತಿದಿನ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾದಾಗ.
* ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ.
* ಯಾವುದೇ ತಿಂಡಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ನುಂಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು, ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬಸದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ನೀವು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ●

ಹೆತ್ತವರಿಗಿಷ್ಟು ಕಿವಿಮಾತುಗಳು





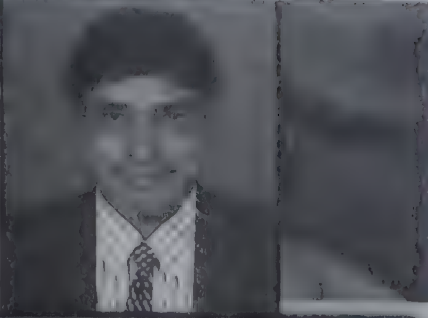
ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ದಿನಗಳ ಭರಾಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವವರೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು. ತಮ್ಮ ಮುಗ್ಧ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಹಸಿಹಸಿಯಾದ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಅವರು ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅತಿ ವೇಗದ ಅರಿವುಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ ಆವರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದೆ - ತಾಯಿಗಳ ಪಾತ್ರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಾಕಲಾಟಗಳಲ್ಲೇ ಸಿಲುಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಅಂಕುಶ ತಪ್ಪಿದ ಮಕ್ಕಳು ದಡ್ಡರಾಗ ಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಓಡಿ ಹೋಗಬಹುದು. ದುಶ್ಚಟಗಳ ದಾಸರಾಗಬಹುದು, ಕೆಲವು ಸಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಂಥ ಅಪಾಯಗಳಿಗೂ ಕೈಹಾಕಬಹುದು.

ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ ಉಜ್ವಲವಾ ಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವ ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರು, ತಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಂಬಂಧಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ದ್ವೇಷ, ವೈರತ್ವ, ಅಸೂಯೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬಾರದು. ಸಂಪಾದನೆಯ ವ್ಯಾಮೋಹ, ಪರಸ್ಪರ ಬೈಗುಳ ಹಾಗೂ ಜಗಳ ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳೆದುರು ತೋರ್ಪಡಿಸಬಾರದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಏನಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಕೋಣೆಯೊಳಗೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕರು ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

* ಯಾವುದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿ. ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಕಡೆಗಣಿಸುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಬದಲು, ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
* ಮಕ್ಕಳು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೆದರಿಸುವ ಬದಲು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿಹೇಳಿ.
* ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳ ವಯಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರ ಮೇಲೆ ಅಸೂಯೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮಾನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿ.
* ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಯಾಗಿ ಸಿನೇಮಾ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿಬನ್ನಿ.
* ಬೇರೆಯವರೆದುರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊಗಳಬೇಕು ಅದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
* ಓದು - ಬರಹದ ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಡಿ. ಓದಿನಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಹೇಳಿ.
* ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷವಾಯಿತು ಎಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕೈತುತ್ತು ತಿನ್ನಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು.
* ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣ ನೀಡುತ್ತಿರಿ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಈಡೇರಿಕೆಗೆ ಹಣ ಕದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
* ಮಕ್ಕಳು ಓದು-ಬರಹದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿರುವಾಗ ನೀವೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಪುಸ್ತಕ ಓದುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಓದು -ಬರಹದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
* ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಜರಿಯಬೇಡಿ. ಬದಲು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿ. ಒಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂಕ ಬಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ದಡ್ಡರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಐನ್‌ಸ್ಟಿನ್ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಕ ಸೊನ್ನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಎಡಿಸನ್ ಹಾಗೂ ಲಿಯೋನಾರ್ಡೊ ಡಾವಿನ್ಸಿ ಅವರು ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ವ್ಯಾಕರಣದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅಂಕಗಳೂ ಸೊನ್ನೆ.
* ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಜೂಜಾಡುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.
* ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಭಾವನೆ ಬೆಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ ಹಾಗೂ ಆ ಸಂಬಂಧ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
* ಹಣದ ಮೌಲ್ಯದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಿರಿ. ನೀವೂ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಮನಬಂದಂತೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
* ಟೇಬಲ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ದಿನಾಂಕ, ವಾರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
* ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಿರಿ. ಮಾನವೀಯ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಹನೀಯರ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿರಿ.
* ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಜನ್ಮದಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಂಭ್ರಮವನ್ನಾಚರಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
* ಸುತ್ತಲಿನವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗಾದಾಗ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
* ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿಗಳು ಅಥವಾ ನಾಣ್ಯಗಳ ಸಂಗ್ರಹ, ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸುವುದು, ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ಅವರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಯಾವುದೇ ರಂಗವನ್ನು ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಥ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
* ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟೇ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಎದುರಾದರೂ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.
* ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯಭರಿತರಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾವು





ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ|| ವಿ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಫಲ

ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಲ್ಲದ ವರು ಯಾರು? ಅದರ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಸಿಹಿ ಬೆರೆತ ಹುಳಿ ರುಚಿಯ ಸ್ವಾದದ ನೆನಪೇ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನಿರೂರಿ ಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಬರುವ 'ರಸರಾಜ' ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆ ಕಳೆದಂತೆ ತಾನೂ ಕಾಣೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇರುವಷ್ಟು ಕಾಲವು ಬೇರೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮೂಲೆ ಗುಂಪಾಗಿಸುವ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ತಿನ್ನುವವರ ಹೃನ್ಮನಗಳನ್ನು ತಣಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಿತನೀಡುವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡುವ ಮಾಮರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ಎಲೆ, ಕಾಂಡ, ಚಿಗುರು, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಗೋಂದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅಗಣಿತ ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿದ್ದು ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈದ್ಯ ರೀತ್ಯ ಇವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾ ರಣ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಳಕೆಯಾಗಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಮಾವಿಗಿರುವ ಹೆಸರುಗಳೆಂದರೆ ಆಮ್ರ, ರಸಾಲ, ಸಹಕಾರು ಪಿಕವಲ್ಲಭ, ಮಧುಮಾತ ಇತ್ಯಾದಿ: ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾವು, ಶೀಮಾವು, ಚಂದ್ರಮಾವು, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ಮಾಮಿಡಿ ತಮಿಳು ಮತ್ತು ಮಲಯಾಳಂ ಭಾಷೆ ಯಲ್ಲಿ ಮಾಂಪಳಂ, ಕೊಂಕಣಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಬೋ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್, ಸಸ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಅನಾಕಾಡಿಯಂ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಇದರ ಹೆಸರು ಮಾಂಗಿಫೆರ ಇಂಡಿಕ (Mangiferu Indica).

ಮಹಾವೃಕ್ಷವಾದ ಇದು ಮೂವತ್ತರಿಂದ ನಲವತ್ತು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ತೋರಣ ಕಟ್ಟಲು ಬಳಸುವ ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಐದರಿಂದ ಆರು ಇಂಚು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ಇಂಚು ಅಂಗಲವಿರುತ್ತದೆ. ಮಧುರವಾದ ಸುಗಂಧವನ್ನು ಬೀರುವ ಇದರು ಹೂಗಳು ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ಗೊಂಚಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು, ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗೊರಟೆಯಿದ್ದು ಅದರೊಳಗೆ ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ. ವಸಂತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೂವುಗಳು ಒಟ್ಟು ಬೇಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ದೇಶೀಯವಾಗಿರುವ ಇದನ್ನು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜಾತಿಗಳಿದ್ದು ವ್ಯಾಪಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಾದಾಮಿ, ರಸಪೂರಿ, ಸಂಧೂರ್, ತೋತಾಪುರಿ, ಮಲಗೋವಾ, ಆಪೂಸಾ, ನೀಲಂ, ನಾಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಕಾಯನ್ನು (ಮಿಡಿಯನ್ನು) ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಶೇಕಡ 21 ಭಾಗ, ದ್ರವಸತ್ವ 61.5 ಭಾಗ, ಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ 5 ಭಾಗ, ಕರಗಲಾಗದ ಭಸ್ಮ 1.5 ಭಾಗ, ಕರಗುವ ಭಸ್ಮ 1.9 ಭಾಗವಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಜರೂಪದ ಟಾರ್‌ಟಾರಿಕ್, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪಕ್ವವಾದ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ವಸ್ತು, ಕ್ಲೋರೋಫಿಲ್ ಕಾರ್ಬನ್ ಹಾಗೂ ಬೆನ್‌ಜೋಲ್‌ನ ಜೈಸಲ್‌ಪೈಡ್, ಗ್ಯಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಗೋಂದು ಇವೆ. ಮರದ ಗೋಂದಿನಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮಹಾಗೂ ಆವಿಯಲ್ಲದೆ ಶೇಕಡಾ ಎಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಭಾಗ ಗ್ಯಾಲಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಪೆಂಟೋಸ್ ಮುಂತಾದ ಶರ್ಕರಗಳಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರೀತ್ಯ ಬಹು ಅಮೂಲ್ಯ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಇದರ ವರ್ಣನೆಯು ಆಯುರ್ವೇದದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಂದರೆ, ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ, ಸುಶ್ರುತ, ಸಂಹಿತಾ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ, ರಾಜ ನಿಘಂಟು, ಧನ್ವಂತರೀ ನಿಘಂಟು, ಭಾವಪ್ರಕಾಶ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಮರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಅಂದರೆ ತೊಗಟೆ, ಎಲೆ, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ಗೋಂದು ಮುಂತಾದುವಕ್ಕೆ ಅವುಗಳದೇ ಆದ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿದ್ದು ಅವು ಹೀಗಿವೆ.

ಮಾವಿನ ಎಲೆಯು ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಒಗರಾಗಿದ್ದು ಬೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಗುಣ ಪಡೆದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ರುಚಿಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೀಟಾಣುಗಳಿದ್ದು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫ ಈ ಮೂರು ದೋಷಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನ ವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೂವು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶೀತವಾಗಿದ್ದು ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಧಿ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಂಡವು ಶೀತವಾಗಿದ್ದು, ಮಲಬದ್ದತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಾತ, ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಪ್ರಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡು ತ್ತದೆ.

ತೊಗಟೆಯ ಒಗರು ರಸ ಪಡೆದಿದ್ದು ಮಲವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ, ಪಿತ್ತಸಮೇಹ ಹಾಗೂ ಕಫದೋಷ ಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಶಮನ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ (ಮಿಡಿ)ಗುಣದಲ್ಲಿ ಶೀತವಾ ಗಿದ್ದು ಒಗರು ಹಾಗೂ ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯು ವಾತ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ನಷ್ಟಪಡಿ ಸುವುದರಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಅಷ್ಟು ವಿಹಿತವಲ್ಲ.

ಮಾವಿನಕಾಯಿ (ಹುಳೀ ಮಾವಿನಕಾಯಿ) ಅತೀ ಹುಳಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫದೋಷ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಕ್ತವಿಕಾರವ ನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಒಳಿತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಡುಕನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಸೀ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ 'ಅಮೆಚೂರ್' ಹುಳಿ ಹಾಗೂ ಒಗರು ಹುಳಿ ಹೊಂದಿದ್ದು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು ವಾತ, ಕಫ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ವವಾದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಗರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗುರು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಶೀತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯು ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯನ್ನು, ಬಲ ವನ್ನು, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವನ್ನು

ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತಜನಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸಿ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು ಕಫವರ್ಧಕವಾಗಿರುವು ದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದನ್ನು ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಂದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಿಂದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಸಿ. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಗುಣ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದ ಗಾದೆ ಮಾತು "ಹಸಿದು ಹಲಸು ಉಂಡು ಮಾವು" ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವ ಗಾದೆ ಮಾತಾಗಿರದೆ ಬಲವಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ರೂಪಿತವಾಗಿರುವ ಗಾದೆ ಮಾತಾಗಿದೆ.

ಮರದಲ್ಲೇ ಹಣ್ಣಾದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿ ರುಚಿಯಿದ್ದು ಗುರುಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾತನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು ಕಿಂಚಿತ್ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಾಗಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಮ್ರಂ ಕೃತ್ರಿಮ ಪಕ್ವಶ್ಚ ತದ್ ಭವೇತ್ ಪಿತ್ತ ನಾಶನಮ್
ರಸ್ಯ ಚೂಷಿತಂ ತತ್‍ವರಂ ರುಚ್ಯಂ ಬಲವೀರ್ಯಾಕರ ಲಘು
ಶೀಘ್ರಪಾಕಿ ಸ್ಯಾತ್ ವಾತಪಿತ್ತಹರಂ ಸರಂ॥

ಅಂದರೆ "ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಾಗಿಸಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿರುಚಿಯು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದ್ದು ಪಿತ್ತನಾಶಕ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೊಯ್ದು ತಿನ್ನದೇ ಕಚ್ಚಿ ರಸವನ್ನು ಹೀರುವ ಮೂಲಕ ತಿಂದರೆ ಅದು ಬಾಯಿ ರುಚಿಯನ್ನು, ಬಲವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಘು ಶೀತ ಗುಣಗಳಿದ್ದು ಬೇಗ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದು ವಾತಪಿತ್ತ ನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಸೇವನೆಯು ಬಲವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಫ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳು ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಗುಣ ಪಡೆದಿದೆ. ಸಿಹಿರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ; ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ವಾತನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

ಮಾವಿನ ಬೀಜವು ಒಗರು ಸಿಹಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ವಾಂತಿ ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಉರಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಪಡೆದಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಗೃಹಿಣಿ ಯರು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಖಾದ್ಯಗಳಾದ ಸೀಕರಣೆ, ಮಾವಿನ ಚಿಟ್ಟು (ಆಮ್ರಾವರ್ತ) ಮುಂತಾದವುಗಳ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸೀಕರಣೆಯು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕದೆ ಕೇವಲ ಮಾವಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಸೀಕರಣೆಯ ವರ್ಣನೆ ಹೀಗಿದೆ :

ವಾತ ಪಿತ್ತ ಹರಂ ರುಚ್ಯಂ ಬೃಂಹಣಂ, ಬಲವರ್ಧನಂ।
ವೃಷ್ಯಂ ವರ್ಣಕರಂ ಸ್ವಾದು ದುಗ್ಧಾಮ್ರಂ ಗುರುಶೀತಲಂ॥

ಅದರೆ "ಹಾಲು ಮಾವು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ವಾತ, ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು, ರುಚಿಕರವಾಗಿರುವುದು, ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಬಲವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸುವುದು, ವೀರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು".

ಮಾವಿನ ರಸವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಅರಿವೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅದು ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಮತ್ತೇ ಮಾವಿನ ರಸವನ್ನು ಹರಡಿ ಮತ್ತೇ ಒಣಗಿಸಿ ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಡು ವುದರಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ದಪ್ಪನೆ ರಟ್ಟಿನಂಥ ಒಣಗಿದ ಮಾವಿನ ರಸಕ್ಕೆ 'ಮಾವಿನ ಚಿಟ್ಟು' ಅಥವ 'ಆಮ್ರಾವರ್ತ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಇದರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಮ್ರಾವರ್ತಃ ತೃಷಾಛರ್ದಿವಾತ ಪಿತ್ತಹರಃ ಸರಃ
ರುಚ್ಯಃ ಸೂರ್ಯಾಂಶುಭಿಃ ಪಾಕಾಲ್ಲಘುಲಘುಃ
ಶ್ಚಸಃಚ ಕೀರ್ತಿತಃ॥

ಅಂದರೆ "ಆಮ್ರಾವರ್ತವು ಬಾಯಾರಿಕೆ ವಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಗುವುದು. ವಾತಪಿತ್ತನಾಶಕವಾಗಿದ್ದು ಮಲಸಾರಕ ಹಾಗು ರುಚಿಕಾರಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗುವುದರಿಂದ ಇದು ಲಘುಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ".

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಅಸದೃಶ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಮಾವು ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದೂ ಆಗಿದೆ.

ಕಿವಿ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆ ರಸವನ್ನು ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವವು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದರ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀತದಿಂದಾಗಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಾಗುವ ಬಿರುಕುಗಳಿಗೆ (ಕಾಲು ಒಡೆತ) ಇದರ ಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಂಡ ಹಾಗೂ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಒಸರುವ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಾವಿನ ಮರದ ಗೋಂದನ್ನು ಸಹ ಕಾಲಿನ ಬಿರುಕುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ತಮಾ, ಭೇದಿ, ಹಳೇ ರಕ್ತಭೇದಿ, ರಕ್ತಮೂತ್ರ, ಅತಿಯಾದ ಮಾಸಿಕಸ್ರಾವ, ಬಿಳಿಸೆರಗು, ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿರುವ ಮೊಳಕೆ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಜಂತು ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಗೊರಟೆಯೊಳಗಿನ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಾಗುವ ಭೇದಿಗೆ ಇದರ ಬೀಜವನ್ನು ಹುರಿದು ತಿನ್ನಲು ನೀಡಿದರೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಅಭಾವದಿಂದಾಗಿ ತಲೆದೋರುವ 'ಸ್ಕರ್ವಿ' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಣ್ಣಾಗದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ 'ಅಮಚೂರ್' ಅಥವಾ 'ಅಂಬೋಸೆ'ಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ನೀಡಿದರೆ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಗುಹ್ಯರೋಗವಾದ 'ಗೊನೋರಿಯಾ'ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯ ರಸ ನಲವತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ ಸುಣ್ಣದ ತಿಳಿನೀರಿನೊಡನೆ ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಲಾಗದ 'ಸ್ವರಭಂಗ'ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಂದು ಭಾಗದ ಎಲೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಮೂರು ಭಾಗ ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವವರೆಗೂ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ವರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಮಾವಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಐದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಬಿಡದೆ ಬರುವ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಒಣಗಿದ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಮಾವಿನ ಎಲೆಯ ಹೊಗೆಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯ ಹೊಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಚೈತ್ರರಾಜ ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ, ಕಲಾ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ, ಕಾವ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನಗಳಿಸಿರುವ ಮಾವಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಇರುವ ಅಪಾರ ಉಪಯುಕ್ತ ಗುಣಗಳು ಅದರ ಹಿರಿಮೆಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸಿವೆ.

●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ :
ಅಮೃತ್ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ,
5ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 018.

ಔಷಧೀಯ ವನಿತೆಯರು

ವ್ಯಸನ ಒಂದು ದುಷ್ಚಟ. ಔಷಧೀಯ ವ್ಯಸನ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತದೆ. ಇತಿಹಾಸಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿದಾಗ ರಾಜಸ್ತಾನ, ಗುಜರಾತಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಪುವಿನ ವ್ಯಸನ ಅಧಿಕವೆಂಬುದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಇನ್ನು ಹಲವೆಡೆ ಸರಾಯಿ ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿಬಿದ್ದ ವನಿತೆಯರ ವ್ಯಸನವೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಅಂಟಿದ್ದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ವ್ಯಸನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಸಂಗತಿ. ದೆಹಲಿಯ ಆಲ್ ಡಿಯಾ ಇನ್ಸ್‌ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್‌ದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ರಜತ್ ರೇ ಅವರು ಈ ಸಂಗತಿ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಓರ್ವ ಖ್ಯಾತ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರು. ಅವರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಂತೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಔಷಧೀಯ ವ್ಯಸನಿಯರ ಸಂಖ್ಯಾ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಎಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ / ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡುವವರು. ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪ್ರತಿಶತ 45 ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ತೀರಾ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಕೂಲಿ ಮಾಡುವ ಬಡವರಿ ಬಹುದು. ಶ್ರೀಮಂತ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ ತೋರಲು ಈ ಚಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಬಡಕೂಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇಂದಿಗೂ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಸುರಾಪಾನ ಮಾಡಿಸುವರು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಒಂದು ನೆಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ವ್ಯಸನ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು. ಈ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡೇ ಕಾಣುವವು. ಬರುಬರುತ್ತ ಇದು ಗಣನೀಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಶೇ.12ರಷ್ಟು ವ್ಯಸನಗಾರ್ತಿಯರು ಗಾಂಜಾ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆರಾಯಿನ್ ಎಂಬ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು. ಅಪು ಸೇವಿಸುವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಅವರು ಶೇ.9ರಷ್ಟು ಇರುವರು. ಅಂದಾಜು ಶೇ.14ರಷ್ಟು ವ್ಯಸನಿಗಳು ವ್ಯಸನ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವರು. ನರಗಳಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ನರ್ಸ್ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಇರಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ವ್ಯಸನ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿ ಈ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಹುವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಕತ್ತಲಲ್ಲೇ ಒದ್ದಾಡಿ ಮರಣಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಪುರುಷ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು. ಇಂಥವರ ಪತ್ತೆಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಮನೋತಜ್ಞರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಪುರುಷ ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೂಗೂ ಕೇಳುತ್ತಿದೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಅನಾಹುತ ಎಂದರೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೆಲ ದುಷ್ಟರು ಲೈಂಗಿಕ - ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಈಡು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಡದ ಬಸಿರು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಬರಬಾರದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಹಾಗೂ ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಗಳು ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಭಾರೀ ಅನಾಹುತ ಎನ್ನಬೇಕು. ಈ ರೋಗಗಳೊಡನೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು.

ಹಲವಾರು ಸಲ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗುವುದು ಅವರವರ ಗಂಡಂದಿರ ಮೂಲಕವೇ. ಪತಿಯು ಒಂದು ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ, ತನ್ನ ಮಡದಿಯನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವಳೂ ವ್ಯಸನಿ ಆಗುತ್ತಾಳೆ. ವ್ಯಸನ ಕೆಡುಕಿನದು. ವ್ಯಸನ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಸನಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಡಕುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು.

● ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ



ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನೆನಪಿನ ತಂತುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ದೂರವಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು "ಮೇಧ್ಯ" ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವ್ರಣಗಳಾಗಿ ಕೀವು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ದೂಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನೀರಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ವ್ರಣಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಆದುದರಿಂದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು "ವ್ರಣ ಶೋಧಕ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಮಾಂಸಾಂಕುರಗಳು ಬೇಗ ಬೆಳೆದು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಗುಣವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು "ವ್ರಣ ರೋಪಕ" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ●

- ಎಸ್. ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಗೌಡೂರ



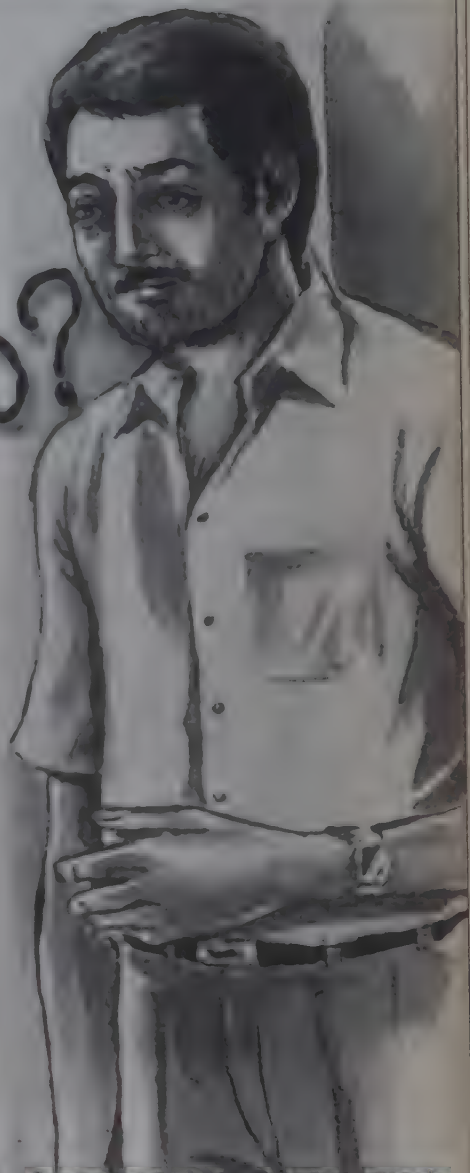
ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದೆಂತು?

ಪ್ರೇರಣಾ ನನ್ನೆದುರು ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಬಟ್ಟಲು ಕಂಗಳನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಚಲಿಸುತ್ತ ಸುಮ್ಮನೆ ಮುಖ ನೋಡುತ್ತ ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಹೀಗೇ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಸರಿದು ಹೋಯಿತು. ನಾನು ಕೇಳಿದ ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಅವಳಿಂದ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಅವಳೇನೂ ಮೂಕಿಯಲ್ಲ, ಆದರೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ. ಇನ್ನೂ 25ರ ಆಸುಪಾಸಿನ ವಯಸ್ಸು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿದೆ. ಆಗಲೇ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ ಅಣ್ಣಂದಿರಿಗೆ ಅವಳೊಂದು ಒಗಟಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಯಾಕೆಂದು ಯಾರು ಕೇಳಿದರೂ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮೌನದಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಅವಳ ಅಣ್ಣಂದಿರು ಅವಳಿಗೆ ಹೊಡೆತದ ರುಚಿಯನ್ನೂ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಅವಳು ಬಾಯಿ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಬೇರೆಲ್ಲ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡುವ ಇವಳು ಗಂಡನ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ ಮಾತಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಅವಳ ಅವಸ್ಥೆ ನೋಡಲಾಗದೇ ಅವಳ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ದೂರದ ಶಿರಸಿಯಿಂದ ಅವಳನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಕರೆತಂದಿದ್ದರು. ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದ ಹುಡುಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಗಂಡನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದಿದ್ದಾಳೆ. ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ತವರಿಗೆ ಬಂದವಳು 'ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗೋಲ್ಲ' ಅನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಗಂಡನ ಕಡೆಯವರು ಖಾರವಾಗಿಯೇ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದಾರಂತೆ. ಇನ್ನು 15 ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರೇರಣಾಳನ್ನು ಕಳಿಸದಿದ್ದರೆ ತಾವು ಡೈವೋರ್ಸ್‌ಗೆ ಅರ್ಜಿ ಹಾಕುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಬಹಳ ಚಿಂತೆಯಾಗಿದೆ.

ನಾನು ಪ್ರೇರಣಾಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಾಗದ, ಪೆನ್ನು ಕೊಟ್ಟು 'ನಿನಗನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡು' ಎಂದೆ. 15-20 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದಿರಬಹುದು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದಳಾಗಲೀ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಾಕ್ಯ ಹೋಗಲಿ ಪದವನ್ನೂ ಬರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಅವಳಿಗೆ ನಾನೇ ಒಂದು ಕಾಗದದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಅವುಗಳ ಮುಂದೆ ಅವಳ ಅನಿಸಿಕೆ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಲು ಹೇಳಿದೆ. ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಫಲ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಬರೆದಾದ ನಂತರ ಕಾಗದವನ್ನು ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟಳು.



ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ : ತುಂಬ ಒಳ್ಳೆಯವರು
ಮದುವೆ: ಮುಂಚೆ ಬೇಕೆನ್ನಿಸಿತ್ತು, ಈಗ ಬೇಡ
ಗಂಡ : ಬೇಡ
ಪ್ರೀತಿ : ?
ಜೀವನ : ಬೇಡವೆನಿಸಿದೆ
ನಗು : ಮರೆತುಹೋಗಿದೆ
ಮನೆ : ಯಾವುದು?

ಅವಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಗೊಂದಲವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವಂತೆ ಆ ಉತ್ತರಗಳೂ ಇದ್ದವು. "ಪ್ರೇರಣಾ, ನಿನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಮದುವೆ ಬೇಡವೆನಿಸಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮನ ಬಳಿ ಹೇಳು. ಅವರು ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ? ಆದರೆ ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನೀನು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಲೇಬೇಕು".

ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸುಮ್ಮನಿದ್ದವಳು ಆಗ ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟಳು. "ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ನನ್ನನ್ನು ಕೊಂದುಬಿಡುತ್ತಾರಾಗಲೀ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲ್ಲವೆಂದರೆ ಒಪ್ಪೋದಿಲ್ಲ".

"ಅವರು ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಗೆ ಹೇಳ್ತೀಯಾ? ನೀನು ಕಾರಣ ಹೇಳಿದಲ್ಲಿ ಅದು ನನಗೂ ಸರಿಯೆನ್ನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಅವರ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡುವೆ. ಯಾಕೆ ಹೋಗೋಲ್ಲ ಅಂತೀಯಾ ಹೇಳು?"

ಮತ್ತೆ ಮೌನಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋದಳು. ನಾನು ಅವಳ ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನನ್ನು ಕರೆದು ಅವಳು ಬರೆದುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. "ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನ ಸುಮ್ಮನಿದ್ದು ಬಿಡಿ, ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಕೇಳಬೇಡಿ. ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪುಸ್ತಕ ಓದಲಿ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲಿ,

ಗೆಳತಿಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡಲಿ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಇದು ಮೊದಲ ಭೇಟಿಯಲ್ಲವೆ? ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ 10 ದಿನ ಕಳೆದು ಮತ್ತೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ. ಆಗ ಅವಳು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬಹುದು''. ಅವರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮ್ಮತಿಸಿ ಹೊರಟುಹೋದರು. ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವಳು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿದ್ದಳು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಅವಳ ಬದಲು ಒಂದು ಪತ್ರ ಬಂದಿತು.

"ನಮಸ್ಕಾರ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ,

ನಾನು ಆ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ತಾಳ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದೆ ಅನ್ಸುತ್ತೆ. ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಂಕೋಚ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮೆದುರು ಬಂದರೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬಂದೊದಗ ಬಹುದೆಂದು ಪತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಮದುವೆಯೆಂದರೆ ಏನೆಲ್ಲ ಕನಸು ಕಂಡಿದ್ದೆ. ಅವರದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆತನ, ಉತ್ತಮವಾದ ಕೆಲಸವೂ ಇದೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರೊಡನೆ ಮಾತಾಡಲು, ಓಡಾಡಲು ಸಂತೋಷ ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ನನ್ನ ಮೈ ಮುಟ್ಟಲು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ನನಗೆ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಪುರುಷ ಎಂದರೆ ಭಯವೇ ಇತ್ತು. 'ಲೈಂಗಿಕತೆ' ಬೇಕೇ ಬೇಕಾ? ಅದಿಲ್ಲದೆ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಜೀವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆ? ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಏರ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ನಾನೇ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಅವರೇನೋ ಕೆಲ ಬಾರಿ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಆದರೆ ನಾನದಕ್ಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕದಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಸುಮ್ಮನಾದರು. ಅದಲ್ಲದೇ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯಂದು ಅವರು ನುಡಿದ ಮಾತುಗಳು ನನ್ನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಗುಂಯ್‌ಗುಡುತ್ತಿವೆ.

"ಪ್ರೇರಣಾ, ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಇರಬೇಕಾದವರು ನಾವು. ಇಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನನಗೆ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುವ ಚಟವೂ ಇದೆ. ಈಗೆಲ್ಲ ಇದು ತುಂಬ ಕಾಮನ್ ಅಲ್ವೆ? ನಾನೂ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆ. ಅವಳನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾಗಲು ಮನೆಯವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಅವಳ ಮದುವೆಯೂ ಆಯಿತು. ನೀನೂ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಸಿದ್ದೆಯಾ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಬಿಡು. ನಾನೇನೂ ಬೇಸರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ'



ಎಂದಾಗ ನನಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಉರಿದು ಹೋಯಿತು. ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟರಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿತು.

ಅವರ ಮುಖ ನೋಡುವುದೇ ಬೇಡವಾಯಿತು. ಯಾಕೋ ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನನ್ನ ಪತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಆದರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನಸ್ಸು ಮುದುಡಿ ಹೋಯಿತು. ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತನಂತೆ ಭಾಸವಾಗತೊಡಗಿತು. ನಾನೇ ದೂರ ಸರಿದು ಕುಳಿತೆ. "ನಂಗೆ ತುಂಬ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಬರ್ತಿದೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ'' ಎಂದು ಹೊದಿಕೆ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿದೆ. ಅವರೂ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಾಯಿಸಲಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಷ್ಟೇ, ಮನಸ್ಸು ಅಶಾಂತಿಯ ಕೊಳವಾಗಿತ್ತು. ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೀತು? ಆ ಕ್ಷಣವೇ ನಾನು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ, ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಮರುದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ನೆಪ ಹೇಳಿ ದೂರ ಉಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳೂ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ತೆ, ಮಾವ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಗಂಡನ ನಗುವ ಶೈಲಿ ಕೂಡ ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಕಂಡ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರೀತಿ ಹುಟ್ಟದಿದ್ದ ಮೇಲೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ? ನನ್ನ ಮೈ ಮನಗಳೆರಡೂ ಅವರು ಬೇಡವೆಂದು ಸತ್ಯಾಗ್ರಹ ಹೂಡಿವೆ. ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ?

ನಿಮ್ಮ,

ಪ್ರೇರಣಾ

ಪ್ರೇರಣಾಳ ಪತ್ರ ಓದಿದಾಗ ಅವಳು ತುಂಬ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ಮತ್ತು ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ, ದಾಂಪತ್ಯಜೀವನ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಪ್ತಸಲಹೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಅವಳಲ್ಲಿ ಜಡತ್ವ ಇದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ರಾತ್ರಿಯೇ ಅವಳ ಸಂಗಾತಿ ನುಡಿದ ನುಡಿಗಳು ಅವಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವಳ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡನ ಬಗೆಗೆ ಅನಾದರ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ಮೂಡಿವೆ. ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಆ ಭಾವನೆಗಳು ಬದಲಾಗಲಾರವು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಳ ಗಂಡ, ಗೆಳತಿಯರು ಮತ್ತು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಖಂಡಿತ ಬದಲಾಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು. ಮನಸ್ಸುಗಳು ಮುರಿಯುವುದು ಸುಲಭ, ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಜೋಡಿಸುವುದು ಅದೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟವಲ್ಲವೆ? ●



ಡಾಕ್ಟ್ರೇ... ನಿಮ್ಮ 'ನರ್ಸು'
ನಗುನಗುತ್ತಾ ಸೇವೆ
ಮಾಡ್ತಿದಾಳೋ...? ಅಥವ ನನ್ನ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿ ನಗ್ತಿದಾಳೋ?
ಒಂದು ಅರ್ಥ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ....!

ಆತಂಕವೂ ಒಂದು ರೋಗವೇ!



ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ 'ಆತಂಕ ರೋಗ'ವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭಯಗಳನ್ನು 'ಆತಂಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಾಧಾರಣ ಭಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನ. ಬೆಳಗಾದರೆ ಉದ್ಯೋಗದ ಬೇಟಿ, ಸಂದರ್ಶನ, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ನಿದ್ದೆ ಬಂದರೂ ಏನೇನೋ ಚಿತ್ರ-ವಿಚಿತ್ರ ಕನಸುಗಳು, ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಹೇಳದಿರುವ ಹಾಗೆ ಅನುಭೂತಿಗೊಳಗಾಗುವುದು. ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು, ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾದು ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ತನ್ನ ಹೆಸರು ಕರೆದಾಕ್ಷಣ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಬೆವರುವುದು, ಕಾಲುನಡುಕ, ತಡಬಡಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾಗಿ ಅನುಭೂತಿ ಗೊಳಗಾಗುವುದನ್ನೇ 'ಆತಂಕ' ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಎನ್‌ಕ್ಸಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಒಂದು 'ಜನರಲೈಸ್ಡ್ ಎನ್‌ಕ್ಸಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್' ಮತ್ತೊಂದು 'ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್'. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ವಿಷಯವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಜನರಲೈಸ್ಡ್ ಎನ್‌ಕ್ಸಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಆತಂಕದಿಂದ ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ಯಾನಿಕ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್

ಈ ಬಗೆಯ ಆತಂಕ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಇವರು ತೀವ್ರ ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತಂಕವೆನ್ನುವುದು ಒಂದು ವ್ಯಾಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಿ ದೇಹ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡರೂ ಈ ಆತಂಕ ಮಾತ್ರ ಆತನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ, ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆತಂಕವುಳ್ಳವರು ಯಾವಾಗಲೂ ತುದಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಿಂತಂತೆ ಸದಾ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ, ಕಳವಳದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಇನ್ನು 6 ತಿಂಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಲಿದೆಯೆಂದಾದರೆ, ಈಗಿನಿಂದಲೇ ತೀರಾ ಭಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು, ಆಕಾಶವೇ ತಲೆಮೇಲೆ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾಗಿ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಹನೆ ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ತೀರಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಶಬ್ದಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಉಚ್ಚರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೇಳುವಾಗ ತುಂಬಾ ಬಳಲಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ತಾಜಾತನ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಕಾಣಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ಎಲವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡವರ ಹಾಗೆ ಸದಾ ಭಯಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ತೀರಾ ಆತಂಕಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಢವಢವ ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾದಂತಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಿಕ್ಕಿ ಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಉಗುಳು ನುಂಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕರುಳಿಗೆ ವಾಯು ಸೇರಿ ತೇಗು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೈ ನಡುಗುವುದು, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು. ತಲೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಳೆದುಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು. ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ಛಳುಕಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಸದಾ ಅವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೂ ಈ ಬಗೆಯ ಆತಂಕಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ 'ಆತಂಕ ರೋಗ'ವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆತಂಕದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ಕ್ರಿಯಾ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ತಡೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ ರೋಗಿಯ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆತಂಕದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಏಕ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದಬಹುದು. ಮೊದಲು ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ "ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗವಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ" ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು "ಕೋಗ್ನಿಟಿವ್ ಥೆರಪಿ" ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಯಥಾರ್ಥತೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವತೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ 'ಬಿಹೆವಿಯರ್ ಥೆರಪಿ'. ಇದು ರೋಗಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ರೋಗಿ ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಕೆಲ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಡಿತ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮನ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಯೋ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್

ಜಿ.ಎಸ್.ಆರ್. ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಆತಂಕಗ್ರಸ್ಥ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಬೆವರು ರಂಧ್ರಗಳು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇಇಜಿ ಫೀಡ್‌ಬ್ಯಾಕ್ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ತರಂಗಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆದು, ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆರಾಮಗೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಳೆಯುವಿಕೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ, ಅಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಕಿ, ಅಂಶಗಳು, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಧ್ವನಿ ತೀವ್ರತೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಆತನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾನೆ. ◆

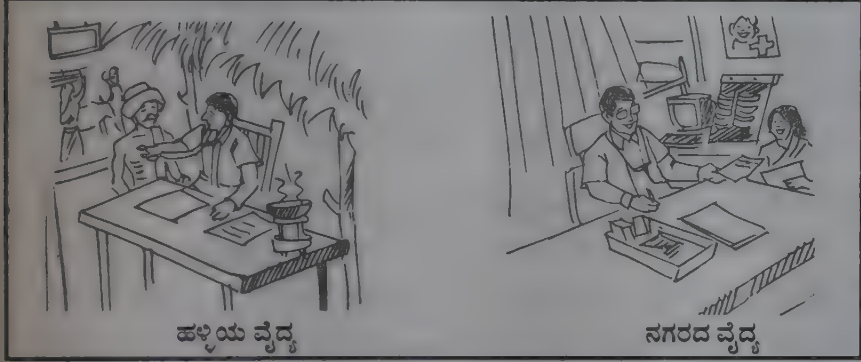
ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಆರೋಪಗಳು

ಬಳಕೆದಾರರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆ ಕನೂನಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಕಾನೂನಿನ ಭಯದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಂತಾಗಿದೆ. ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಪ್ರಕರಣದ ತೀರ್ಪು ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ಹೊರಬಿದ್ದಿದೆ. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ಕ್ಷ-ಕಿರಣ.

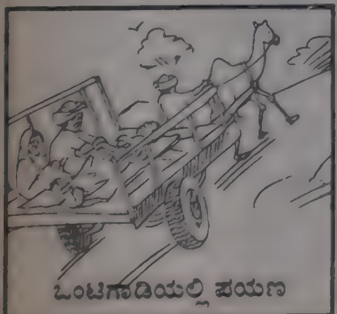
- ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲವೆನಿಸಿದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸನಿಹದಲ್ಲಿರುವ ವೈದರಿಂದ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ. ವೈದ್ಯನಾದರೂ ತನ್ನ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಕೈಗೊಂಡವರಿಂದ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಾಧುವಲ್ಲ; ಅದು ಸಾಧ್ಯವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ವೈದ್ಯನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ತೋರಿದ್ದಾನೆಂದು ಆಪಾದಿಸುವುದಾದರೆ ವೈದ್ಯರ ಬದುಕು ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ.

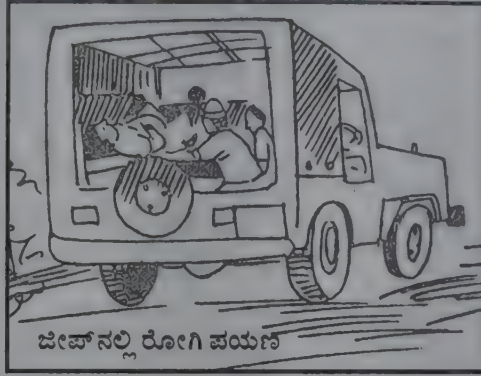
'ಬಳಕೆದಾರರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆ' ಕಾನೂನಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ವೃತ್ತಿ ಸೇರಿಸಿರುವುದಿಂದಾಗಿ ಕಾನೂನಿನ ಭಯದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುಜರಾತ್ ರಾಜ್ಯದ 'ಬಳಕೆದಾರರ ವಿವಾದ ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಯೋಗ (Consumer Disputes Redressal Commission)ದ ಒಂದು ತೀರ್ಪು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.


ಹಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯ — ನಗರದ ವೈದ್ಯ

ಘಟನೆ: ವಾಫ್ರಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ. ಆ ಊರಿನ ಗೋಪಾಲ ಭಾಯಿಯ ಪತ್ನಿ ಬಾಲುಬೆನ್ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಆಕೆ ಹೆರಿಗೆಗೆ ತನ್ನ ತವರೂರಾದ ವೇಜವಾಡಕ್ಕೆ ಹೋದಳು. ಇದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹಳ್ಳಿ. ಹೆರಿಗೆ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆಯಿತು. ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಇಬ್ಬರು ದಾಯಿಯರು ಹೆರಿಗೆ ನೆರವೇರಿಸಿದರು. ಮಗುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು (ಅವಳಿ) ಇರುವುದನ್ನು ದಾಯಿಯರು ಗಮನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಎರಡನೆ ಮಗು ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಎಂದರಿತು ಬಾಲುಬೆನ್‌ಳನ್ನು ಸಮೀಪದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಬಾನುಬೆನ್‌ಳನ್ನು ಒಂಟೆ ಚಾಲಿತ ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿದರು.


ಒಂಟಿಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಯಣ

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯ ವಘೇಲಾ ಮತ್ತು ದಾದಿ ನವಲಬೆನ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಶಿಶುವಿನ ಕೈ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಉಳಿದ ಅಂಗಭಾಗವೆಲ್ಲ ಗರ್ಭದೊಳಗೇ ಇತ್ತು. ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಮಗುವಿನ ಕೈ ತಣ್ಣಗಾಗಿತ್ತು; ತಾಯಿಯ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಬಿಡದೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಗಂಭೀರ ಹಾಗೂ ನಾಜೂಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಪಚರಿಸುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಲ್ಲ; ರೋಗಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು ಹಿತವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು.


ಜೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಪಯಣ

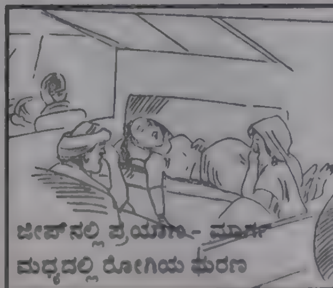
ನಾನಾ ಗ್ರಾಮದಿಂದ 16 ಕಿ.ಮೀ ದೂರದ ಹರ್ಜ ಗ್ರಾಮದ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಾನುಬೆನ್‌ಳನ್ನು ಜೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಡಾ. ಕಾಂಚನಲಾಲ ವಘೇಲಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಚಿಂತಾಜನಕವಾಗಿತ್ತು. ಹೊರ ಬಿದ್ದ ಕೈ, ತಡೆರಹಿತ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ದೊಂದಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಹರಿದಿತ್ತು. ರೋಗಿಗೆ ಬದಲಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವುದು ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 'ರಕ್ತ ಬ್ಯಾಂಕ್' ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಿಧಿಯ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ರೋಗಿಗೆ ಸಿರಾಂತರದ ಮೂಲಕ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಯುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಿ ಉಪಚರಿಸಿದರು.


ರೋಗಿಯ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿವರಣೆ

ನಾನಾ ಗ್ರಾಮದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಾನುಬೆನ್‌ಳನ್ನು ಜೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಟಾನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಾಲುಬೆನ್ ಅಸುನೀಗಿದಳು.

ಆಪಾದನೆ:

ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ ಬಾಲುಬೆನ್‌ಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಗೋಪಾಲ ಭಾಯಿ, ಆಕೆಯ ಸಾವಿಗೆ ನಾನಾ ಗ್ರಾಮದ ಆಶೀರ್ವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ದಾದಿಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷತನವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ಮೇಲೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿದ.


ಜೀಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ- ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮರಣ

1) ವೈದ್ಯ ಕಾಂಚನಲಾಲ್ ವಘೇಲಾ ತಮ್ಮಿಂದ 2,800 ರೂ. ಮೊತ್ತದ ಶುಲ್ಕ ಪಡೆದಿ

(66ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಮೇಲೊಂದು ಕಣ್ಗಾವಲು

ಆದಿತ್ಯ ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಗಂಟೆ ಆಗಲೇ ಆರು ಮೂವತ್ತಾಗಿದೆ. ವಿಚಿತ್ರ! ಯಾವತ್ತೂ ಆದಿತ್ಯ ಈ ರೀತಿಯ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಎರಡು ಬೀದಿಗಳಾಚೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ, ಬರಲು ಇಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕೆ? ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಚಡಪಡಿಕೆ.

ಆದಿತ್ಯ ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಲ್ಲ. ಹಾಗಂತ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹುಡುಕಾಡಿದರೂ ಪತ್ತೆಯಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಕಳೆಯಿತು. ಆದರೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ಭಯದಿಂದ ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಊಹುಂ... ಸುದ್ದಿಯಿಲ್ಲ. ದಿನ ಉರುಳಿತು. ಕಾಲ ಕಳೆಯಿತು.

ಆ ದಿನ ನಿರ್ಜನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಐದು ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನ ಹೆಣ ಪತ್ತೆಯಾದಾಗ ಪೊಲೀಸರು ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆದಿತ್ಯನ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಅಲ್ಲಿಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಆ ದೇಹ ಆದಿತ್ಯನದೇ ಆಗಿತ್ತು!

ಇಂದು ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಕಥೆಯಲ್ಲ. ಹಲವು ಮಕ್ಕಳು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಎದುರಿಸುವ ಸವಾಲುಗಳು. ಹೆತ್ತವರು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಾಡಬೇಡ' ಆದರೆ ಅಪಹರಣಕಾರರು ಹೆತ್ತವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ದುಷ್ಟ ರಾಕ್ಷಸರಿಗೆ ವೇಷ ಹಾಕಿ ಅಬ್ಬರಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲವಲ್ಲ? ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣ ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉತ್ತಮ ಉಡುಗೆ ಧರಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಅಪಹರಣಕಾರರಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್ನೇನು ಹೇಳಬೇಕು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದು. ಈ ಕೆಲವು ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಕಿರಿಕಿರಿ:

ಅಪರಿಚಿತ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಲಿ, ಉಗ್ರವಾಗಿರಲಿ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲೇ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಗಸ್ತ ಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಹೇಳಿಬಿಡುವಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕಲಿಸಿ. 'ಕಿರುಚಬೇಡ' ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಅಪರಿಚಿತ ಹೇಳಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ 'ಈತ ನನ್ನ ಅಪ್ಪನಲ್ಲ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಚೀರಿ ಹೇಳಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿ. ಯಾರಾದರೂ 'ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳ್ಬೇಡ' ಅಂತ ಹೇಳಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿಚಿತ ನಂಬಿಗಸ್ಥರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡಿ. ಸಹಾಯ ಬೇಕೆಂದಾಗ ತಕ್ಷಣವೇ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕಿ, ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಈ ಮನೋಭಾವ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ತಾಯಿ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಲಿ:

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆತ್ತವರು ಕೆಲವು ವಿಚಾರ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲೋ ಕಳೆದು ಹೋದಾಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ, ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕು ಎಂದು. ಅಪರಿಚಿತ ಮಗುವನ್ನು ಸೆಳೆದೊಯ್ಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮಗು 'ಅಮ್ಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ನಂಬಿಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ಮಗು ಸಹಾಯ ಕೇಳುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಗಾಬರಿಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸುರಕ್ಷಾ ತಜ್ಞ ಡಿಬೆಕಲ್ ಪ್ರಕಾರ 'ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿ ಮಗು ಕಳೆದುಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲರು. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಹೆತ್ತವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವವರೆಗೆ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಇರಬಲ್ಲರು.''

ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ:

'ನಾವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಯಾರೇ ಬಂದರೂ ಅವರೊಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದೂ ಹೋಗಬೇಡಿ' ಎಂದು ಒಡಂಬಡಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಯಾರೇ ಅಪರಿಚಿತರು ಬಂದು ಕರೆದರೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇರೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆತರಲು ಕಳಿಸುವುದಿದ್ದರೂ ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗೆ ಕರೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಾಹನದ ಬಳಿಗೆ ಎಂದು ಹೋಗಲೇಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಕರೆದಾಗ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳದತ್ತ ಅಥವಾ ಕಾರಿನಿಂದ ದೂರ ಕಿರುಚುತ್ತಾ ಓಡಬೇಕು. ಮಗು ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕಾರ್ಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ದಾರಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಿ:

ಮನೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಬೀದಿಗಳು, ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ದಾರಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಗುವಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಪಾಯದ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದಾಗ ಈ ತರಬೇತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರಲಿ:

ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿನ ಭಾವಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯುವ ಹವ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮಗುವಿನ ಎತ್ತರ, ತೂಕ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳೂ ಪ್ರಸುತ್ತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಭಾವಚಿತ್ರವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಳೆದುಹೋದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಿಗುವ ಅವಕಾಶಗಳಿವೆ. ಪ್ರಕಟಿತ ಫೋಟೋ ಕಂಡು ಜನ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಭೇಟಿ ಮಾಡಲೊಂದು ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳವಿರಲಿ:

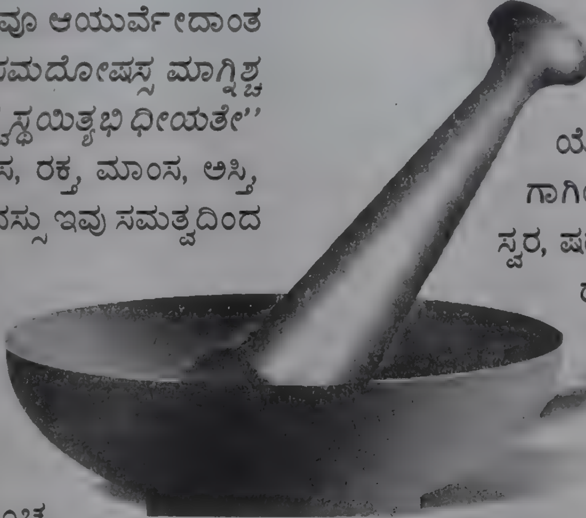
ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಮರಳಿ ಅಲ್ಲಿಗೇ ಬರಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕಪ್ಪಾ ಎಂದು ಹೇಳಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ಇದು ಜಾತ್ರೆಯಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಕಾರಿ. 'ಈ ದೈತ್ಯ ಚಕ್ರದ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವಿಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವವರೆಗೂ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹೋಗದೆ ಇಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ಜಾತ್ರೆಯ ಪರಿಸರದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದಾಗ ಹೇಳುವುದರಿಂದ ಮಗು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಗುವಿನ ಇತ್ತೀಚಿಗಿನ ಭಾವಚಿತ್ರ ಜೊತೆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ●

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ವಿಚಾರ

-ವೈದ್ಯ ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಬಾಬು

ಪಥ್ಯವೆಂದರೆ (ಹಿತವು) ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಪಥ್ಯದಿಂದಿದ್ದು ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ರೋಗಿಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುವುದೇ ಪಥ್ಯ. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ಆತ್ರೇಯ, ಪುನರ್ವಸು, ಅಗ್ನಿವೇಶ, ಭಾರದ್ವಾಜ ಅಗಸ್ತ್ಯಾದಿ ಋಷಿಗಳು ಮಾನವ ಪ್ರಾಣಿ ಹಿತಾರ್ಥವಾಗಿ ''ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾ ಮಾರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲ ಮುತ್ತಮಮ್, ಪುರುಷಾರ್ಥ ಚತುಷ್ಟಯ'' ಸಾಧಕವಾದ ಅಷ್ಟಾಂಗಾ ಯುರ್ವೇದವನ್ನು ಋಗ್ವೇಧ ಅಥರ್ವಣ ವೇದಗಳ ಮೂಲಕ ಯಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಪರಾಶರ ಕಾಶ್ಯಪಾದಿ ಋಷಿಗಳು ಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನು, ಉಪನಿಷತ್ ಪುರಾಣಾದಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬರೆದು ಮಹದುಪ ಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆಯುರ್ವೇದಾಂತರ್ಗತವೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ''ಸಮದೋಷಸ್ಸ ಮಾಗ್ನಿಶ್ಚ ಸಮಧಾತು ಮಲಕ್ರಿಯಃ ಪ್ರಸನ್ನಾತ್ಮೇಂದ್ರಿಯಮನಾಃ ಸ್ವಸ್ಥಯಿತ್ಯಭಿ ಧೀಯತೇ'' ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ಜಠರಾಗ್ನಿ, ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಅಸ್ತಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ, ಓಜಸ್ಸುಗಳೂ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ, ಮನಸ್ಸು ಇವು ಸಮತ್ವದಿಂದ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಪಥ್ಯ, ಆಹಾರ, ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಸಮತ್ವವು ತಪ್ಪಿ ವಿಷಮತ್ವದಿಂದ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ''ರೋಗಸ್ತು ದೋಷವೈಷಮ್ಯಂ ದೋಷ ಸೌಮ್ಯ ಮರೋಗತಃ'' ''ಹೇತೋ ರಸೇವ ವಿಹಿತಾಯ ಥೈವಜಾತಸ್ಯ ರೋಗಸ್ಯಭ ವೇತ್ಸಿಕಿತ್ಸಾ'' ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅಪಥ್ಯವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪಂಚ ಬೌತಿಕವಾದ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಂಚಭೂತಜನ್ಯ ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಸಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರು ತ್ತವೋ ಅವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಔಷಧದ ಪಥ್ಯ ವಿಹಾರಗಳನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.



''ಎನಾಪಿ ಭೇಷಜ್ಯೈರ್ವ್ಯಾಧಿಃ ಪಥ್ಯಾದೇವ ನಿವರ್ತತೇ ನತುಪಥ್ಯ ವಿಹೀನಸ್ಯಭೇಷ ಜಾನಾಂಶತೈರಪಿ'' ಪಥ್ಯವನ್ನಾಚರಿಸದೆ, ನೂರು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಔಷಧವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪಥ್ಯದಿಂದಲೇ ರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು- '' ಪಥ್ಯೆ ಸತಿಗದಾರ್ತಸ್ಯ ಕಿಮಾಷಧ ನಿಷೇವಣಂ -ರೋಗ ನಿವರ್ತಕಳಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರ(ಪಥ್ಯ)ಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳು ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನುಂಟು ಮಾಡೀತು- ''ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರ ಸೇವೀ, ಸಮಿಾಕ್ಷ್ಯಕಾರೀ, ವಿಷಯೇಷ್ವ: ಸಕ್ತ: : ವಾತಾಸಮಃಸ್ಸತ್ಯಪರ: ಕ್ಷಮಾವಾನಾಪ್ತೋಪ ಸೇವೀಚಬವತ್ಯರೋಗ:

ನಿತ್ಯವು ಹಿತಮಿತ ಕಾಲಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯುಗಳನ್ನಾಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಕೆಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರದೆ ದಾನಿಯಾಗಿ ಸಮಭಾವನೆಯಿಂದ ಸತ್ಯವಂತನಾಗಿ ಕ್ಷಮಾಗುಣವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಆಪ್ತರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತಾಗಿರಬಹುದು ''ಆಚಾರದಾಯುರ್ಲಭ್ಯತೆ'', ಆಚಾರಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುವರು-

''ಆಯ್ಯುಶ್ಚಿ ರಿ ತಾಹಿತಾಯ ವ್ಯಾಧಿಶಮನಂತಥಾ, ಪಿದ್ಯಂತೇಯತ್ರ ಪಿದ್ವದ್ಭಿ:ಸ ಆಯುರ್ವೇದವುಚ್ಯತೇ''

ಆಯುಷ್ಯದ ಹಿತಾಹಿತಗಳೂ ರೋಗಹಾರಕವೂ, ಆದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವೇ ಆಯುರ್ವೇದ. ಶರೀರ, ಆತ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ಆಯಸ್ಸು. ''ರುಜುತೀತಿ ರೋಗಾ:'' ರೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ದುಃಖಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದ ರಿಂದಾಗಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾ, ಅಧಿದೈವಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಆದಿಭೌತಿಕ ಗಳಿಂದುಂಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ.

ವಾಯು: ಪಿತ್ತಂ, ಕಫಶ್ಚೋಕ್ತ ಶ್ಯರೀರೇದೋಷ ಸಂಗ್ರಹ: ರಜಸ್ತಮಶ್ಚ ದೌಚದೋಷಾವುದಾಹೃತಾ, ವಾತಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳೆಂಬ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ರಾಜಸ ತಾಮಸಗಳೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಗುಣಗಳು ಅಹಿತಾಹಾರ ವಿಹಾರ ಪಾಪಗಳಿಂದ ದೂ ಷಿತ ರಾ ಗಿ (ದೂಷಯಂತೀತಿ ದೋಷಾ:) ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಋಷಿಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಋಗ್ವೇದೋಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಥರ್ವವೇದೋಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ (ಮಂತ್ರ ಯೋಗ ಜಪ ಪೂಜಾದಿಗಳು) ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಾಧನೆಗಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮವೇ ದಾತ್ಮಕ, ಸಂಗೀತ, ಸ್ವರ, ಷಟ್ಚಕ್ರ, ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವರು. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥೂಲ ದೋಷಗಳಂತೆಯೇ , ಮಾನಸಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಗುಣಗಳೂ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ''ಈಪ್ಯಾ ಭಯಕ್ರೋಧ ಪರಿಕ್ಷತೇನ ಉಬ್ದೇನ ರುಗ್ದೈನ್ಯನಿಪೀಡಿ ತೇನ ಪ್ರದ್ವೇ ಷ ಯುಕ್ತೇನ ಚ ಸೇವ್ಯಮಾನ ಮನ್ನರನ ಸಮ್ಯಕ್ ಪರಿಣಾಮ ಮೇತಿ' ಪರರನ್ನು ನೋಡಿ ಸಹಿಸದಿರುವುದು.

ಕೋಪ, ಜಿಪುಣತ್ವ, ದುಃಖ ದುರಾಲೋಚನೆ ಆಶಾಭಂಗ, ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲಾದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಿಂತೆಯುಂಟಾದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದೆ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಧಾತುಕ್ಷೀಣತೆಗಳುಂಟಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ''ಧೀ ಧೈರ್ಯತ್ಮಾದಿ ವಿಜ್ಞಾನಂ, ಮನೋದೋಷೌಷದಂ ಪರಂ'' ಪೂಜೆ ಜಲ ಹೋಮ, ಮಂತ್ರ, ಸಂಗೀತ, ಸಂತೋಷ, ಮನೋಧೈರ್ಯದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಸನ್ನತೆ, ಮನೋವಾರಾಪ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪಥ್ಯವು-

''ದೂಷ್ಯಂ, ದೇಶಂ, ಬಲಂ ಕಾಲ ಮನಲಂ ಪ್ರಕೃತಿಂವಯಃ ಸತ್ವಂ ಸಾತ್ಮ್ಯಂ ತಥಾಹಾರ ಮವಸ್ಥಾಶ್ಚ ಪೃಥಗ್ವಿದಾಃ''ಶರೀರ ಮನೋದೋಷ, ವೈಷಮ್ಯ, ದೇಶ

ನಾವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಕೆಲವೊಂದು ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು, ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ತಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಣ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಪಥ್ಯಾ-ಪಥ್ಯದ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿದೆ ಅವಲೋಕನ

ಬಲಕಾಲ, ಅಗ್ನಿಬಲ, ಪ್ರಕೃತಿ, ವಯಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಆಹಾರ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಲೋಚಿಸಿ- ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಅಲೋಪತಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಉನ್ನತ ದೆಸೆಗೆ ತರಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೂ, ಆ ದೇಶಗಳ ಸರ್ಕಾರವೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಅಪಾರ ಹಣವನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಲಿದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ ಕಾರಣ ಅಪಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದಾರೆ. "ಶೀತೇನೋಷ್ಣಕೃತಾನ್ ರೋಗಾನ್ ಶಮಯಂತೀತಿ ಭಿಷಗ್ವಿದಃ :: ಯೇಚ ಶೀತ ಕೃತಾ ರೋಗಾಸ್ತೇಷಾಮುಷ್ಣಂ ಭಿಷಗ್ಜಿತಂ" ಶೀತ(ಶ್ಲೇಷ್ಮ) ವಾತರೋಗಗಳಿಗೆ ಉಷ್ಣವು. ಉಷ್ಣ(ಪಿತ್ತ) ರೋಗಕ್ಕೆ ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಪಥ್ಯವು- "ಅಲ್ಪ ಮುತ್ಕ್ಲೇಶ ಯೇದ್ದೋಷಾಂ, ಬಹು, ಪ್ರಾಣಾನ್ ಹಂತಿಚ, ತಸ್ಮಾತ್ ಸಮ್ಯ ಭಿಷಜಾದೇಯಂ ಯುಕ್ತಂ ವಿರೇಚನಂ" ದೋಷಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ವೀರ್ಯ, ಪ್ರಮಾಣ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಪ ದೋಷದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ವೀರ್ಯ, ಪ್ರಮಾಣವುಳ್ಳ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಶೋಧನ ವಿಧಿಯಿಂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಶಮನ ವಿಧ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿರುವರು. ಮಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪಾಂಡು ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಸೇರಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಗುಣಸ್ವರೂಪ ನಾಶಕಗಳಾದ ಮಣ್ಣು, ಹುಳಿ, ಒಗರು ಕ್ಷಾರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಔಷಧ ಗುಣವೂ ನಾಶವಾಗಿ ರೋಗವೃದ್ಧಿ.

ಒಗರು (ಕಷಾಯ) ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಮಣ್ಣು, ವಾಯುವನ್ನೂ, ಕ್ಷಾರ ರಸ ಯುಕ್ತವಾದ ಮಣ್ಣು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಮಧುರ ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಮಣ್ಣು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಣ್ಣದ ಕಲ್ಪ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದರ ವೀರ್ಯನಾಶಕಗಳಾದ ಹುಳಿ, ಅರಿಸಿನ, ಎಣ್ಣೆ ಸೇವನೆಯೂ, ಹಾಲಿನ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು, ಕ್ಷಾರಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಸೇವನೆಗಳು ಅಪಥ್ಯಗಳಂತ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಧುಮೇಹವುಂಟಾದಾಗ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಕಹಿ, ಒಗರು ಪದಾರ್ಥ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲು, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯು ಅಪಥ್ಯವೆನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಬೆಂಕಿಯನ್ನಾರಿಸಲು ಬೆಂಕಿಯನ್ನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಮೆಣಸಿನಖಾರವನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ಕಳೆದಂತೆಯೇ- ರಸ, ವೀರ್ಯ, ವಿಪಾಕ, ಪ್ರಭಾವಶಕ್ತಿ, ಶತ್ರುಮಿತ್ರ ದ್ರವ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿರುವರು.

ಆಕಾಶತತ್ವದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದವಾಂತಿಯು, ಪೃಥ್ವಿ, ತತ್ವಾಧಿಖ್ಯ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದಭೇದಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ತತ್ವಗಳು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಹಾವಿನ ವಿಷಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಪಾಷಾಣ ನಾಭಿ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಉಭಯ ವಿಷಗಳ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. "ವಿಷಜಾತೋ ಯಥಾಕೀಟೋ ವಿಷೇಣ ನ ವಿಪದ್ಯತೇ ತದ್ವತ್ರ ಕೃತಿಭಿರ್ದೇಹಸ್ತ ಜ್ಞಾತತ್ವಾನ್ನ ಬಾಧ್ಯತೆ" ಒಂದು ವಿಷದಿಂದ ಜನಿಸಿದ ಕ್ರಿಮಿಯು ವಿಷಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆ ವಿಷದಿಂದ ಅಪಾಯ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ ಎಂಬಹ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೊಣಗಳು ಸಾಯುತ್ತಲಿದ್ದವು. ಈಗ ನೊಣಗಳು ವಿಷಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಜನಿಸಿ ವಿಷ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮದ್ಯ, ಜೇನು, ಮೊಸರು, ಗೇರು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಮೊದಲಾದ ಉಷ್ಣವರ್ಧಕ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನಾಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರ ದೊರೆಯದೆ ಅಶಕ್ತನಾದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯನಾದ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರ ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಪಥ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯ ಪರಿಶೋಧಕರು ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಲಿರುವರು. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವವು.

ವಿಷಪ್ರಾಣಿಗಳು ಜಿಗಣೆಯನ್ನು ಕಡಿದಾಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಿದರೆ ವಿಷರಕ್ತವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಿ ಬದುಕುತ್ತದೆ. ಗೋಟಜಿಕೆಯು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ ಬೆಕ್ಕುಗಳು ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿಂದು ವಾಂತಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯರುಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾವಿನ ವಿಷಕಾರಕ ರಕ್ತಗಣವನ್ನು ಮುಂಗಸಿಯು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶೋಧಕರಿಗೆ ನಿರ್ಜೀವ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಅಮೃತ ದ್ರವಗಳು ಶೋಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

"ಎಸ್ಮಿನ್ ದೇಶೇಹಿಯೋ ಜಾತಃ ತಜ್ಜಂತಸ್ಯಾಪಧಂಹಿತಂ, ಎಂಬಂತೆ ಆಯಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಯುಗುಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು (ವನಸ್ಪತಿ, ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು) ಆಯಾ ದೇಶದ ಜನರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅರ್ಹವಾಗಿರುವುವು ಎಂಬುದು ಸತ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗವು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಹಪ್ರಭಾವಯುಕ್ತವಾಗಿ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಸಿ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪ್ರಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಫಲಕಾರಿ ಎಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ಔಷಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸಾವಿರಪಾಲು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಅಮೇರಿಕಾ ದೇಶದ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲಿಕಾ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲವಣರಹಿತವಾದ ಪಥ್ಯವು ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂದು ಸಹ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ

೧) ಉತ್ತಮ ಮಿಶ್ರಣ

ಅ) ಫಲಜಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಆ) ಫಲಜಾತಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜವರ್ಗಗಳು, ಇ) ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳು, ಈ) ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳು, ಉ) ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು, ಊ) ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯ ಜಾತಿಗಳು

2) ಹಾನಿಕರವಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ (ಮಧ್ಯಮ) ಮಿಶ್ರಣಗಳು

ಅ) ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಆ) ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು, ಇ) ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು

೩) ಕೆಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣಗಳು

ಅ) ಹಾಲು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು, ಆ) ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹುಳಿಯುಳ್ಳ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಇ) ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ

ಹಾಲನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಳ್ಳೇ ಹಣ್ಣುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಬೀಜಗಳನ್ನು, ಬೇಳೆಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಕೆಟ್ಟ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೇನೂ ಕೆಡಲಾರದು. ಆದರೆ, ಬಿಡದೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನೇ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಕ್ರಮೇಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾದ ನಮ್ಮ ತರುಣರು ಈ ಆಹಾರ ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಆವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಅಸಂಬದ್ಧ ಆಹಾರಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬೀಳುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಗುಲ್ಮ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವುದು.

ವಿಳಾಸ: ೨೩೩, ೯ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮೊದಲನೆ 'ಎನ್' ಬ್ಲಾಕ್,
ರಾಜಾಜಿ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-೧೦



ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಗಳು

ಹಿಂದಿಗಿಂತ ಇಂದಿನ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲೇಜು ಮೆಟ್ಟಿಲು ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೊದಲುಗೊಳ್ಳುವ ಈ ಒತ್ತಡ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗ ಲಭಿಸಿ, ಬದುಕು ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಬೆಂಬಿಡದೇ ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ.

- ಭಾರತ ವಿಶ್ವಕಪ್ ಗೆಲ್ಲಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೂ ಫೆಬ್ರವರಿ-ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಗುಂಗಿನಲ್ಲೇ ಕಳೆದಾಯ್ತು. ಈ ಸಲ ರಿಜಲ್ಟ್ ಹೇಗೆ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು?
- ಆಕೆಗೆ ಹೃದಯವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿವೇದಿಸಲಿ? ಆಕೆಯ ಹುಚ್ಚಿನಿಂದ ನನ್ನ ಬದುಕು ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ.... ಏನು ಮಾಡಲಿ!?
- ಥತ್! ಬರೀ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ, ಪ್ರತಿಫಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗಲಿ ಎಂದು ಮಾಡಿದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೇ ಅನ್ಯಾಯದ ಗೂಡಾಗಿವೆ. ನನ್ನಂಥ ಬಡವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಗಪ್ಪಾ ದೇವರೇ.....!

ಹೀಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀರಿ ಹಿಪ್ಪೆಮಾಡುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅಧೀರಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಯುವಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕರಾಳವಾಗಿಸುತ್ತವೆ, 'ಏಕಾಂಗಿ' ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ, ಆಶಾಭಾವನೆಯಿಂದ ವಿಮುಖವಾಗಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹ ಗಟ್ಟಿಯಿದ್ದೂ, ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದೇ ಯುವಾವಸ್ಥೆಯ ದುರ್ದೈವ. ನೂರು ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವಿಕೆಯು ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು-ತಮ್ಮತನದ ಛಾಪನ್ನು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಲಕರ, ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರ ಆಶಯಗಳು ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗದಂತೆ ಅವರು ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅಪಾರ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಅಲೆದಾಡುವ ಚಂಚಲ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಜೀವನಕ್ರಮ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಣ್ಣದಲ್ಲ, ಮುಗಿಲಿನೆತ್ತರದ್ದು. ಆದರೆ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿವೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೂ ನಿರಾಳತೆಯ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅತ್ತ ಗಮನಹರಿಸಿ ಒತ್ತಡದ ವಿಷವರ್ತುಳದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು.

- ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ದೃಢ ಮನಸ್ಸು, ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಜೊತೆಗೆ ಯೋಗ-ಧ್ಯಾನಾದಿಗಳು ಮಿಳಿತಗೊಂಡರೆ ಯಶಸ್ಸು ನಮ್ಮತ್ತ ವಾಲಬಲ್ಲದು.
- ಔದ್ಯೋಗಿಕ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕ ತೊಂದರೆ ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಕೆಲವರು ಇವುಗಳಿಂದ ವಿಪರೀತ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾಗಲು ಕಾರಣ ಆಯಾ ಘಟನಾವಳಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಲ್ಲಿರುವ ಭೇದ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂದಾಜು ಹಾಕುವಲ್ಲಿನ ಲೋಪ. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕೊರತೆ.
- ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅತಿಯಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ರೂಢಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಬುದ್ಧಿಯ ಬಿಗಿಹಿಡಿತದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗೆ ಬೆಲೆಕೊಟ್ಟು ಅದು ಹೇಳುವಂತೆ ಕೇಳಬೇಕು. ಉನ್ನತ ಆದರ್ಶ, ಧ್ಯೇಯಗಳು ಬದುಕಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯ ಅಮೃತಸ್ಪರ್ಶ ನೀಡಬಲ್ಲವು. ಅದರತ್ತ ಹಾತೊರೆಯಬೇಕು. ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ತಿಳಿದೂ ಕೆಟ್ಟದರೊಂದಿಗೆ ಕೈ ಮಿಲಾಯಿಸಿ ಹಳ್ಳಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಾರದು.
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಪರಾಧ ಶೋಧನೆಗಳ ದಾಖಲೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಯುವಪೀಳಿಗೆಯಿದೆ!

ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತೀವ್ರ ಆತಂಕಕಾರಿ ಅಂಶ. "ಸಾಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾವು ನಾವು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ತಂತಾನೆ ಬರುತ್ತದೆ" ಈ ನುಡಿಮುತ್ತನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮರೆಯಬಾರದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಬದುಕು ವರ್ಣಮಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ, ಉತ್ತಮ ಓದು, ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಆಟ ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿತ್ಯಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನುಭವದಮೃತಕ್ಕೆ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ ನೀಡಿ ಬಾಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಜೀವನ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಬಲ್ಲರು.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಹೊರೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹದಾರಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಗು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ. ಇದು ಗುರುವಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ನಗೆಯಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ-ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಲ್ಲೆವು.
- ಉತ್ತಮರ ಗೆಳೆತನದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ



ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಓರೆ-ಕೋರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ.

- ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿರಂತರ ಆತ್ಮಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುನ್ನುಗ್ಗಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ನಡೆ-ನುಡಿಗಳಿಂದ ಪರರನ್ನು ಗೆದ್ದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾನೊಬ್ಬನೇ ದುಃಖಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಪರರಿಗಿಂತ ನಾನು ಅದೆಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಸುಖಿ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಯಾವತ್ತೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- 'ನಮಗೆ ನಾವೇ ಹೊಣೆಗಾರರು'. ನಾವು ಮಾಡಿದ್ದು ನಾವೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಅದ್ದರಿಂದ 'ಉತ್ತಮ'ವಾದುದನ್ನೇ ಮಾಡುವತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅದು ಹಣ-ಹೆಸರು ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಲಡಿಗೆ ತಂದೆರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಲೋಪಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಯಾವತ್ತೂ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನವರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ಪುನಃ ಆಗದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯಶಸ್ವೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಗುಟ್ಟು.
- ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳೇ ನಮ್ಮ ಹಿನ್ನಡೆ-ಮುನ್ನಡೆಗಳಿಗೆ ಹೊಣೆ. 'ಕರ್ತವ್ಯ ಪರಿಜ್ಞಾನ' ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉನ್ನತ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಬಸವಣ್ಣ ಹೇಳುವಂತೆ ಕೈಲಾಸದ ಮುಕ್ತಿಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಯಶಸ್ಸಿನ ಕುರಿತು ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವಿಕೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಅಸಹನೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬಲಿಯಾಗದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
- ಸೀಮಿತ ಬಯಕೆಗಳು, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಖಂಡಿತ ಈಡೇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ನಮ್ಮ ಆಸೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ, ದುರಾಸೆಯನ್ನಲ್ಲ- ಎಂಬ ಬಾಪೂಜಿಯ ನುಡಿಮುತ್ತನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಹಾರದ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ನಂಬಬೇಕಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಲ್ಲದೇ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನಗಳು ಖಂಡಿತ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು. •

(34ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಸೋಂಕುರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'

ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಪಟಲ: ಇದು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ನಿಯಾ ತೀರಾ ಮೆತ್ತಗಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ನಿರಂತರ ಕುರುಡುತನಕ್ಕೂ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು.

* ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಕರುಳುಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.



* ಯಾವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತೋ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಆವಶ್ಯಕ ಪ್ರಮಾಣ

ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತಿನ ಪ್ರಕಾರ, 12 ತಿಂಗಳವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಮಾರು 350 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ, 1 ವರ್ಷದಿಂದ 6 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 400 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 600 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಮ್ 'ಎ' ವಿಟಾಮಿನ್ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ 900 ಮೈಗ್ರೊಂ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟಿರಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.



* ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆಯಾಗದಂತಿರಲು ಹಾಲು, ಹಸಿರಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಯಮಿತ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ಸೇವಿಸಿ.

ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಅತಿಯಾದರೆ...

ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ'ಯ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದಾಗಿ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಹಸಿವೆಯಾಗದೇ ಇರುವುದು, ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ತ್ವಚಾರೋಗ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಉಬ್ಬುವಿಕೆಯಂತಹ ವಿಕಾರಗಳು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ವರ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. •

ಅಧಿಕ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಬಲೂನ್ ಥೆರಪಿ

ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವವು ಸ್ತ್ರೀಯರನ್ನು ಸುಸ್ತು ಬಡಿಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾಗದಂತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಐವರು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು 35-45ರ ಪ್ರಾಯದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯಂಥ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೀಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಡಿ.ಯು.ಬಿ. ಅಂದರೆ ಡಿಸ್‌ಫಂಕ್ಷನಲ್ ಯುಟೇರೈನ್ ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇಲ್ಲವೇ 70-80 ಮಿ.ಲೀ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅತಿ ಋತು ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಟ್ರೋ ಜೆನ್ಸ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ಸ್, ಡಾನಜೋಲ್, ಜಿಎಸ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್ ಎನ ಲಾಗ್ಸ್, ಮಫೆನಮಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಟ್ರೈನಾಕ್ಸಮಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಮೊದಲಾದ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳಾಗುವುದೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದುದಾಗಿದೆ.

25ರಿಂದ 80 ಶೇಕಡಾ ಬಾಧಿತರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಪೊರೆ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಇದೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗುಣವಾದರೆ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ದೊರೆತು ಮತ್ತೆ ತೊಂದರೆ ತೋರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಕೂಡ ಡಿ ಆ್ಯಂಡ್ ಸಿ ಮಾಡುವುದಿದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ 100 ಶೇಕಡಾ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ವಿಧಾನವಿದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೇಳೆ ಹಾಗೂ ಅನಂತರ ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇಳಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಾರದಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು ಎಂಬತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ನೀಗುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಸ್ಟರೆಕ್ಟಮಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ 30 ಶೇಕಡಾಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದವರಿದ್ದರು.

ಹಿಸ್ಟರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಪೊರೆ ನೀಗುವುದೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೂತು ಬೀಳುವುದು, ಫ್ಲೂಯಿಡ್ ಓವರ್ ಲೋಡ್‌ನಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಲವಕಾಶವಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಬಲೂನ್ ತೆರಪಿ

ಋತುಸ್ರಾವವು ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗಿನ ಪೊರೆಯಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಬಲೂನ್ ಮೂಲಕ ಮಂದ (ಬಲ)ಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ ವಿದು. ಸುಮಾರು 3-7 ಮಿ.ಮೀ. ವರೆಗೂ ಮಂದಗೊಳಿ ಸಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ರಾವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.



ಬೆಲೂನ್ ತೆರಪಿ ಮಾಡಲು ಲೋಕಲ್ ಎನಸ್ತೇ ಸಿಯಾ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. 10-15 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಬೆಲೂನ್ ಸೇರಿಸಿದ ತರುವಾಯ 87 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿ ಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣತೆಯ ನೀರು ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಸೇರಿದ ಬಲೂನು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಂಟು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಬಿಸಿಗೆ ಗರ್ಭಪೊರೆಯು ಮಂದಗೊಂಡು ಹೊಸತಾಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ ನೀರು ತೆಗೆದು, ಬಲೂನು ಹೊರಗೆಳೆದು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆಯಿತು.



ಬಾಧಿತರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಳಿಕ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅತಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯು 90 ಶೇಕಡಾ ಪರಿಹಾರವಾದಂತೆಯೇ. ಈ ಬೆಲೂನ್ ತೆರಪಿಗೆ 12-18 ಸಾವಿರದವರೆಗೆ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತದೆ.

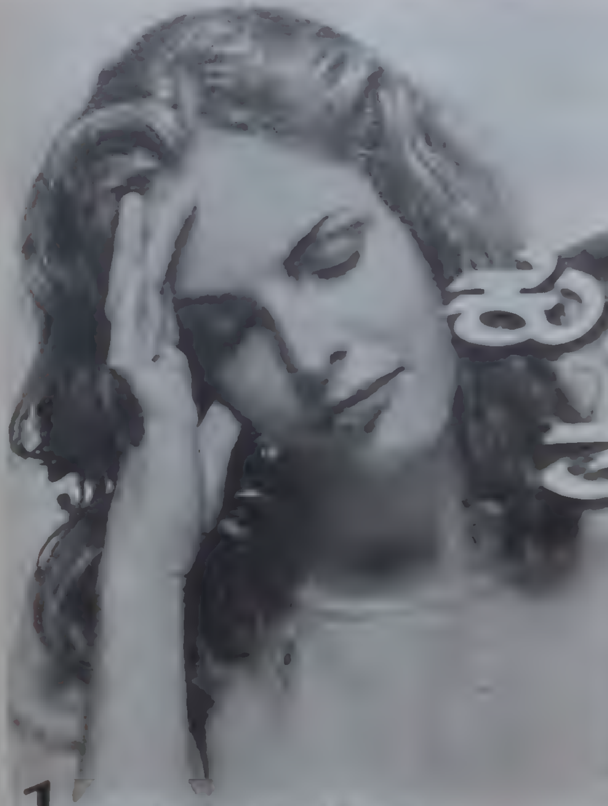
ಬೆಲೂನ್ ತೆರಪಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಇಡೀ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನೀಡಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಗರ್ಭಕೋಶದವರೆಗೆ ಲೋಕಲ್ ಅನಸ್ತೇಸಿಯಾ ನೀಡಿದರೆ ಸಾಕು.
- ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- ಪ್ರಾಣಾಪಾಯದಂಥ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲ.
- ಭಾರೀ ದೇಹದವರು, ರಕ್ತವ್ಯಾಧಿ, ಹೃದಯವ್ಯಾಧಿ ಇರುವವರು, ರಕ್ತಚಲನಾ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು, ಹೃದಯ ಕವಾಟಗಳು ಕೆಟ್ಟವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು (ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಲು) ನೀಡುವುದು ಪ್ರಮಾದಕರ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದುದಾಗಿದೆ.
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಒಮ್ಮೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಶಮನ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ?

- ಇನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ.
- ಗರ್ಭಕೋಶ ತುಂಬ ದೊಡ್ಡದಿರುವವರಿಗೆ.
- ಹುಟ್ಟನಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಲೋಪ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ.
- ಗರ್ಭಕೋಶ ಇಲ್ಲವೇ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕಂಠ (ಸೆರ್ವಿಕ್ಸ್)ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ರಾವ ವಿದ್ದರೆ ಇದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದು.

ಖರ್ಚು ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದ ಕಾರಣ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ◆



ಕುಸಿದ ಮನಕ್ಕಿಷ್ಟು ಕೆಡೆಗಂಬಗಳು

• ಚಿರಂತನ

ನಿಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಶಕ್ತಿ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಕ್ಷೀಣವಾಗುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆಯೆ? ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ದಣಿವು ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೆ? ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಮಾತುಗಳಿಗೂ ನೀವು ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ತರಾಗುತ್ತೀರಾ? ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆಗಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದೆಯೆ? ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಇಂತಹದೇ ಊಹಾಪೋಹಗಳಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊಸದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಬೇಕು. ಕೆಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ?

1. ರಕ್ತದ ಹರಿವು ವೇಗಗೊಳಿಸಿ

ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವು ವೇಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಎಕ್ಸರ್ ಸೈಜ್‌ನ ಪರಿಣಾಮ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ನಿಮಗೆ ಮುಂಜಾನೆ-ಮುಂಜಾನೆ ಮೀಟಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಕೇವಲ ಎಂದಿಗಿಂತ 10 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿ.

2. ಸಂಜೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಜಪಾನಿ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯಿಂದ 7 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕೈಕೊಂಡ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಗತಿ ಸಮತೋಲದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಳಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡುವ ಆಂತರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

3. ಕೂಡ್ರುವ ಭಂಗಿ

ನೀವು ಕೂಡ್ರುವ ಭಂಗಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ದೇಹ ದಣಿವು ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗೂ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೃಷ್ಠಭಾಗ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲು ಸಮಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹಿಂಭಾಗ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ನೀವು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾನಿಟರ್ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಮೇಲೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

4. ಧೂಮಪಾನ: ಈಗಲಾದರೂ ಬಿಡಿ

ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅರಿವು ನಿಮಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಕೂಡ ನೀವು ಈವರೆಗೂ ಧೂಮಪಾನ ತೊರೆಯದೆ ಇದ್ದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಣಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ತಾಜಾ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಧೂಮಪಾನ ನೇರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದಂತೆ.

ಎಂ.ಎಚ್. ಮೆಡಿಕಲ್ ಎಡಿಟರ್ ಡಾ॥ ಕೀಥ್ ಹೋಪ್‌ಕ್ರಾಫ್ಟ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, "ಧೂಮಪಾನದ ಹೊಗೆ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂಕಸ್‌ನಿಂದ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಂಕುಚಿಸಗೊಳಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಣಿವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಸುಸ್ತಾದವರಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತೀರಿ.

5. ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖರಾಗಿರಿ

ಸದಾ ನಗು-ನಗುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದೆಡೆ ದುಃಖ ಮರೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತೆರನಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹರಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಂತಸ-ಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರುವಂತೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ದಣಿವಾದಾಗ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಬೇಡ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬಳಿಕ ನಿಮಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ದಣಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ನೀವು ಮೂಡ್‌ಗೆ ಚೇತರಿಕೆ ಕೊಡಲು ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ತಿನ್ನಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ 'ಓವರ್-ರಿಯಾಕ್ಟ್' ಮಾಡುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಬ್ಲಡ್‌ಶುಗರ್‌ನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೋ ಅಷ್ಟೇ ಬೇಗನೇ ಕಳಕ್ಕಿಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ನೀವು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವಿರಿ.

ಅದರ ಬದಲು ನೀವು ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ಬಾಳೇಹಣ್ಣು ಇಲ್ಲವೆ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

7. ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ

ವಿಟಾಮಿನ್ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು.

8. ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ

ಒಂದೇಸಮ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ದಣಿವು ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಏಕತಾನ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಶರೀರವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊಯ್ದಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹಸಿರನ್ನು ನೋಡಲು ತಿರುಗಿಸಿ.



9. ಔಷಧಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ

ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ದಣಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಆ್ಯಂಟಿಹಿಸ್ಟಾಮಿನ್ ಔಷಧಿಗಳು ಮಿದುಳಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲವು. ಐಬುಫ್ರೊಫಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇಲಕ್ಸರ್‌ಯುಕ್ತ ಕಫ್ ಮಿಕ್ಷರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ.

10. ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದಿನದಾರಂಭ ಮಾಡಿ

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಅಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ದಣಿವನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಮುಖತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿಯಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀರು ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಚೈತನ್ಯ ಹೀನಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆ ಚೈತನ್ಯ ಮರಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆಯಿಂದ ಮೂರು ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟಾದರೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು.

11. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಭಿನಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ನೀವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಮಸ್ಯಾಗ್ರಸ್ಥ ಕೆಲಸವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಅಭಿನಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೇಯ ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಪ್ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇಲ್ಲವೆ ತಾಜಾ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅಡ್ಡಾಡಿ. ದಿನವಿಡಿಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪುರುಸೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

12. ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ತೀವ್ರ ಬೆಳಕು ಬೇಡ

ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಖರ ಬೆಳಕಿನ ಬಲ್ಬ್-ಟ್ಯೂಬು ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೂ ಹಗಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾರದು. ನೀವು ಮಲಗುವ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಕೋಣೆಯ ತೀವ್ರ ಬೆಳಕಿನ ಬಲ್ಬಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನ ಬಲ್ಬಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ ಕೋರಿ.

13. ಅರೋಮಾಥೆರಪಿಯ ಉಪಯೋಗ

ಅರೋಮಾಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ಮಸಾಜ್‌ಗಳು ಕೇವಲ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಶರೀರಕ್ಕೂ ಉತ್ತೇಜಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನೂ ಬೀರುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೇಮನ್‌ಗ್ರಾಸ್, ಪೇಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ಇಲ್ಲವೆ ಯುಕಿಲಿಪ್ಟಸ್‌ನಂತಹ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯಗಳ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹ, ಚುರುಕು ಹೆಚ್ಚಬಲ್ಲದು.

14. ರಾತ್ರಿ ಹಗುರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ರಾತ್ರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಂತೆ ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಗುರ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ, ಜೊತೆಗೆ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು.

15. ಒತ್ತಡಗ್ರಸ್ಥರಾಗಬೇಡಿ

ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಂತೆ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ದಣಿವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಸುಲಭ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ - ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರುಬಿಟ್ಟು ಐದರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಐದು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

16. ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ

ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದಿನದ ಆರಂಭ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಅಶಾಂತಿಯ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರ ಬದಲು ನೀವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಬೊಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ.

17. ಸಂಜೆಯ ಬಳಿಕ ಕಾಫಿ-ಚಹ ಬೇಡ

ಸಂಜೆ 4 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಕಾಫಿ - ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ದೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಓಡಿಸಿದಂತೆ. ಕೆಫಿನ್ ಪ್ರಭಾವ ಏಳು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಇರಬಲ್ಲದು. ಇದು ಚಾಕೊಲೆಟ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲ ಪೇಯಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

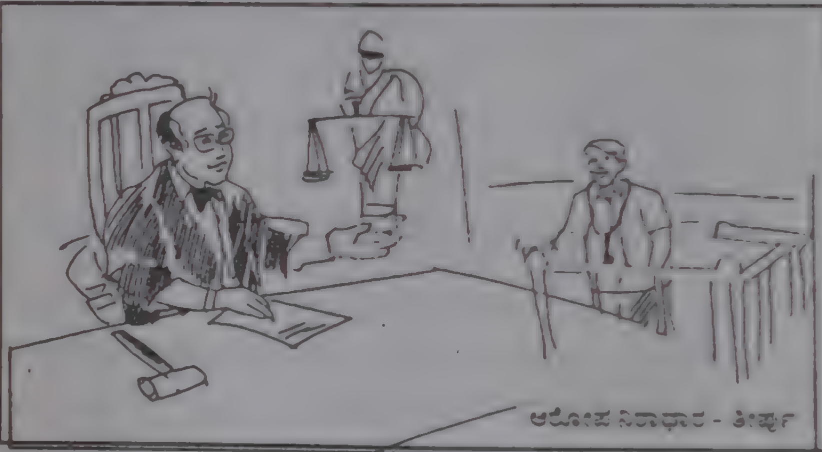
(57ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ದ್ವಾರೆ. ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ದಾದಿಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷತನ ಹಾಗೂ ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಜೀವ ಹೋಯಿತು.

ಕಾನೂನು: ಬಳಕೆದಾರರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆ ಕಾಯ್ದೆಯ 14(1)ಡಿ ಕಲಂ ಪ್ರಕಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಲಕ್ಷತನದಿಂದಾಗಿ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಪಡೆದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಬಳಕೆದಾರರು ಸಾಕ್ಷಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸಬೇಕು.

ನಿಯೋಗದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ:

ವೈದ್ಯ ಕಾಂಚನಲಾಲರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಆಪಾದನೆಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿ ಸಹಿತ ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಗೋಪಾಲಭಾಯಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲಗೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಸಹಜ. ಕೈ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮಗು, ನಿಲ್ಲದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹರಿದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಬಾಲು ಬೆನ್‌ಳ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ರಕ್ತಪೂರಣೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ತಮ್ಮ ಇತಿ-ಮಿತಿ ಅರಿತ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ; ಹೀಗಾಗಿ ಗೋಪಾಲ ಭಾಯಿಯ ಆಪಾದನೆ ಹುರುಳಿಲ್ಲದ್ದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಇಂತಹ ತಥ್ಯವಿಲ್ಲದ ಗಂಭೀರ ಆಪಾದನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಯಾವ ವೈದ್ಯರೂ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ, ಚಿಂತಾಜನಕವೆನಿಸುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮೋಪಚಾರ ಸಹ ನೀಡಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ!


ಆರೋಪ ನಿರಾಧಾರ - ತೀರ್ಪು

ಇಂತಹದೇ ಸಂದರ್ಭ ರಕ್ತ ಪೂರಣೆಯ ಸೌಕರ್ಯಗಳಿರುವ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ್ದರೆ ನಿಯೋಗದ ತೀರ್ಪು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ◆

ಕೃಪೆ: Medico Legal Helpline WWW.incid-1.com.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
"ಸಿದ್ಧ-ರತ್ನ"
ಧನ್ವಂತರಿ ಬಡಾವಣೆ
ಗುಲಬರ್ಗಾ- 585105



● ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ರಾಯಚೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 16, ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬಹಳ ರಕ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಬಹಳೇ ಸುಸ್ತು ಎನಿಸುತ್ತದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾವು ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಂದರೆ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸುಸ್ತು ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟನ್ನು 3-4 ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ವೈಸಿಡಿ, ಕುಣಿಗಲ್

■ ವಯಸ್ಸು 19, ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನ್ನ ಮೂಗಿನ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವು ಸುಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಮುಖತೊಳೆದ ನಂತರ ಹುರುಪಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸುಲಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆರೆದರೆ ಕಪ್ಪು ಹಾರಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮು ಸೋಪು ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ 'ಗಂಧಕ ಮಲಹರ' ಮುಲಾಮನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೋಪಿನ ಬದಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿ ಯಿರಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಅಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು 15 ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಾಜಶೇಖರ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ಕಳೆದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಏನಾದರೂ ಬರೆಯತೊಡಗಿದರೆ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ವಿಪರೀತ ನೋಯಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ತುದಿಬೆರಳು ನಡುಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಅಲೋಪತಿ, ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಬಳಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಿಲ್ಲ. ನನಗಿರುವ ತೊಂದರೆ 'ರೈಟರ್ಸ್ ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್' ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ? ನಾನು ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾಗಬಹುದೇ ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

● ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. "ನಾನು ಬರೆಯಬಲ್ಲೆ, ನನಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ **'ಧನ್ವಂತರಂ ತೈಲ'**ದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಕೈಯಿಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ನಡುಕವೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಢತೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಜಿ.ಕೆ., ಹರಪನಹಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21, ಜನವರಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ತೋಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪಗಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಚಂದನಾದಿ ತೈಲ, ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ಖದಿರಾರಿಷ್ಟ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಆಗ ನನಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಚೆಗೆ ಇರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಇರುವಾಗ ನೀವು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ತಾನೆ? ಮಧುಮೇಹ ಒಂದು ಅಂಟುರೋಗವೆ? ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದೆ? ಹೆಂಡತಿಗೂ ಬರಬಹುದೆ? ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಬಹುದೆ? ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

● ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ನೀವು ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹ ಅಂಟು ರೋಗವಲ್ಲ. ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಬರದೇ ಇರಬಹುದು.

ಆರ್‌ಜೆ, ದಾಂಡೇಲಿ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನನ್ನ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಸಾಲಿನ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ವಕ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕೋರೆಹಲ್ಲು ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೀಳಿಸದೆ ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿಯೇ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಕೋರೆಹಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕೋ, ಬೇಡವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರೇ ಹೇಳುವರು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ವಿವಾಹಿತೆ, ಐದು ವರ್ಷದ ಮಗ ಇದ್ದಾನೆ. ನಾನು ಮದುವೆಗಿಂತ ಮುಂಚೆ 45 ಕಿಲೋ ಇದ್ದೆ. ಈಗ ತೂಕ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ (ಅಂದರೆ 35 ಕಿಲೋ) ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರೆ - ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡೆ ಆದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಬೇರನ್ನು ತಂದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 1 ಚಮಚದಷ್ಟು ಹಾಲಿ

ಮೀನಾ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 25, ನಾನು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಮುಟ್ಟು ನೋವು ಹಾಗೂ ಅರ್ಧತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆಂದರೆ ಬೀರ್ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಹೇಳಿದರು ಇದು ನಿಜವೆ? ಇದರಿಂದ ಮುಂದೆ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಂತೆ ನಿಜವೆ? ದಯ ವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಂದೇಹ ನಿವಾರಿಸಿ ಹಾಗೂ ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ಬೀರ್ ಕುಡಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಯಾರೋ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ವಿಷಯ ಮರೆತುಬಿಡಿ. ಪೋಷಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಿ. ಖಂಡಿತ ದಪ್ಪಗಾಗುವಿರಿ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಹಜ. ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯ ದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುಂಡು ಹಿಂಗು ಇಟ್ಟು ನುಂಗಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅರ್ಧತಲೆನೋವಿಗೆ ಪಥ್ಯಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಬೇರಿನ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ. ನಾನು ದಪ್ಪಗಾಗಲು, ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ಅಶ್ವಗಂಧ ಬೇರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಅಶ್ವಗಂಧ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಯಷ್ಟು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು 3 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, [illegible] ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ಸಣ್ಣಗಿರಲಿ, ದಪ್ಪಗಿರಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವುದು [illegible]

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ಎಚ್‌ಐವಿ ಪೀಡಿತ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಹುಟ್ಟಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕೆಂದು ಟಿ.ವಿ. ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ನಿಜವೇ? ನಿಜವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಊರಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ನೀಡುವರು. [illegible] ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ [illegible] ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡಾ 9ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಹೆರಿಗೆಯ [illegible] ವೈದ್ಯರು ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ ನೀಡುವರು.

ರಘು, ಹೊಸಕೋಟೆ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ನನಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಂತಾಗುವುದು, ಊಟದ ಬಳಿಕ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾದಂತೆನಿಸುವುದು, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. 2-3 ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೇನೆ. Antacid ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ನೀಡಿದ್ದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಎಂದು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

● ನೀವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಡಲೇಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡಿ. ರಾತ್ರಿ ತಡವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ತಡವಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಎರಡೂ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ರಾತ್ರಿ ಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲವೇ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೇ ನೀವು ಹಿಂಗ್ವಾಷ್ಟಕ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿಗೆ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಎಸ್.ಬಿ, ವಿಜಾಪುರ

■ ವಯಸ್ಸು 36, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ, ಮಲಗಿದಾಗ, ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ ಬೆನ್ನು ಬಹಳ ನೋಯುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ವಸಡಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಜರಿದಿದೆ. ಹಲ್ಲು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದು ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಉಪಕರಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದಿದ್ದು ದಯವಿಟ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೂಚಿಸಿ.

● ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ. ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲವನ್ನು ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಸನ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಪಕರಣಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೇ ಹೋಗಿ ತೋರಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರೂ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸ್ಟರಿಲೈಜ್ ಮಾಡಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ವಸಡನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಮನು, ಬ್ಯಾಡಗಿ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮುಂಜಾನೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿರು ತ್ತದೆ. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಆಗು ತ್ತಿದೆ. ಎರಡು - ಮೂರು ಸಲ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆದ ಬಳಿಕವೇ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

● ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆ ಅವಿಪತ್ತಿಕರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. 3 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 60, ಕಳೆದ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನಗೆ ಕಫ ಇಲ್ಲವೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯಾದ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಸ ಇರುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸೀನು ಬರುತ್ತದೆ. Betnesol ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಶ್ವಾಸಕುಠಾರ ರಸವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಿ. ವಾಸಕಾಸವವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿ ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಜ್ಯೂಸ್) ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕೆಮ್ಮಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಲು, ಮೊಸರು ಬೇಡ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಬ್ಬರಿಗೆ 74 ವರ್ಷ. ಅವರಿಗೆ ಕಳೆದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೃಷಣವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗುಪ್ತಾಂಗ ತೀರಾ ಕಿರಿದಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಂತ ನೋವಾಗಲಿ, ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಇದ್ದು ದಿನಕ್ಕೊಂದು Dionil ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರಿಗೆ ಹೈಡ್ರೊಸೀಲ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಇರಬಹುದು ಅಂದರೆ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಅವರು ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೊನ್ನಮ್ಮ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 35, ನನಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಲೆನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡು ವಾಗ, ಬಿಸಿಲು ಬಿದ್ದರೆ, ಜಾಸ್ತಿ ಮಾತನಾಡಿ ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲ ಸಾರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಶುರುವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮದ್ದು ಸೂಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.**

● ನೀವು ಲಘುಸೂತಶೇಖರ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿ. ಪಥ್ಯಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸ ಇರು ವುದು ಬೇಡ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿರುಗಾಡುವುದು ಬೇಡ. ನಿದ್ರೆಗೆಡಬೇಡಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಿಂತಿಸುವುದು, ಆತಂಕ ಪಡುವುದು ಮುಂತಾದವ ್ರಗಳಿಂದಲೂ ತಲೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಯಿಂದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಎಸ್.ಪಿ., ಬೆಳಗಾವಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 18, ಎತ್ತರ 5.2, ತೂಕ 55 ಕಿಲೋ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ದಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇದರಿಂದ ಗೆಳತಿಯರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗು ತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದೆ? ಎತ್ತರವಾಗಬಹುದೆ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಎತ್ತರ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ 18 ವರ್ಷವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಇಳಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ, ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ತಿಮ್ಮರಾಜು, ಹಿರಿಯೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 20, ನನಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮುಂಚೆ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿತು. ನಂತರ ಅದು ಸೊಂಟದಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗ, ಪೃಷ್ಠಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಡೆದಾಡಲು ತುಂಬಾ ನೋವು ಉಂಟಾಗಿತ್ತು. ಕೀಲು ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದೆ, ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರು. ನಾನು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.**

● ನೀವು ಪಿಂಡತೈಲ ಮತ್ತು ಬಲಾತೈಲಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ನೋವಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಹಾರಸ್ನಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. 15 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರೂ ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 16, ನನಗೆ ಸದಾ ತಲೆನೋವು, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಏನೂ ಫಲ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

● ತಲೆನೋವಿಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಿ ರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡಬೇಡಿ. ಪಥ್ಯಾದಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಿ. ಜೀರಕ ರಸಾಯನವನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿದ್ರೆಗೆಡಬೇಡಿ, ಮಾನ ಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಶ್ರೀಧರ, ವಿಜಾಪುರ

■ **ಬಂಜೆತನ ಹಾಗೂ ನಪುಂಸಕತೆ ಎರಡೂ ಸಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗಳೇ? ಇಲ್ಲವೆಂದಾದಲ್ಲಿ ಎರಡರಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?**

● ಬಂಜೆತನ ಮತ್ತು ನಪುಂಸಕತೆ ಎರಡೂ ಸಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲ. ನಪುಂಸಕತೆಯೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವನು. ಅವನಲ್ಲಿ ಪುರುಷ ಜನನಾಂಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಅವನ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಥವಾ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಬಂಜೆತನ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಒಂದೇ ಎಂದು ತಪ್ಪು ಭಾವಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪುರುಷತ್ವದ ಬಗೆಗೇ ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು ತಪ್ಪೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್, ಚಾಮರಾಜನಗರ

■ **ವಯಸ್ಸು 21, ನನಗೆ ಮೀಸೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ದಟ್ಟವಾಗಿ, ಉದ್ದವಾಗಿ ಬಾರದೆ ಗೆಳೆಯರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಟೀಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವಂತಾಗಿದೆ. ಮೀಸೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.**

● ಮೀಸೆ ಬೆಳೆಯಲು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಾರಣವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ಕೆಲವ ರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಾಜಿಸ್ಟ್‌ರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯ ಕತೆಯಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬು ದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೆಂಕಟೇಶ್, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ ವಯಸ್ಸು 20, ನನಗೆ ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

● ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ. ಮುಖ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟವಲನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. **ಪೆರೊಲೆಕ್** ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತರಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅದು ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಸುಮಿತಾ, ಹಾಸನ

■ ವಯಸ್ಸು 41, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದ ಹತ್ತೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಿತ್ತು, ಆ ಬಳಿಕ ನಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮುಟ್ಟು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದೆ?

● ನೀವು ಖಂಡಿತ ಗರ್ಭಧರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ತಿಂಗಳಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವವರೆಗೂ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಹೆರಿಗೆ ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗುವುದರಿಂದ ನೀವು followup ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಅವಶ್ಯಕ.

ಗೀತಾ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 25, ಒಂದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ವಿವಾಹವಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮೊದಲ ಎಂಟು ತಿಂಗಳು ಕಾಂಡೋಮ್ ನಂತರ ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಮೆಥಡ್ ಅನುಸರಿಸಿದ್ದೆವೆ. ಕಳೆದ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಫಲ ಕಂಡಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಮುಟ್ಟು ಚಕ್ರ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದೆ?

● ಕಾಂಡೋಮ್‌ನಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ವಿಥ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವುದ ರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾಗಲೀ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಋತುಚಕ್ರ ಮುಂಚಿನಿಂದಲೂ ಅಂದರೆ ಋತುಮತಿ ಯಾದಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅನಿಯ ಮಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭ ಧಾರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನೀವು ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂರು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಮುಟ್ಟು ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಹಿಣಿ, ಬೆಳಗಾವಿ

■ ವಯಸ್ಸು 30, ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನನಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತುಹೋಗಿದೆ. ಹೀಗೇಕಾಯಿತು? ನನಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಇಚ್ಛೆಯಿದೆ. ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಆಗಬಹುದೆ?

● ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮುಟ್ಟು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ತಪಾಸಣೆ ಯಾಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ? ನೀವು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಗರ್ಭಕೋಶ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗುವಿರಿ. ಆದರೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಧಾ, ಮೈಸೂರು

■ ವಯಸ್ಸು 42, ನನ್ನ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕೆಳಗೆ ಸರಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು, ಯಾರ ಬಳಿ ಪಡೆಯಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅದು ಪ್ರೊಲ್ಯಾಪ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬೀಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಸಲ್ಲದು.

ಸುಮಿತ್ರಾ, ಗೋಕಾಕ

■ ವಯಸ್ಸು 26, ವಿವಾಹಿತೆ. ಈಚೆಗಷ್ಟೇ ನಾನು ಸೋನೊಗ್ರಫಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಆಗಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂತು. ಹೀಗೇಕಾಗುತ್ತದೆ? ನಾನು ಯಾರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ತಿಳಿಸಿ.

● ನೀವು ಪ್ರಸೂತಿ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅದು ಔಷಧಿಯಿಂದ ಕರಗಬಹುದಂತಹದೇ ಅಥವಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನಿರ್ಧರಿಸುವರು.

ಮೇಘಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡಾ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆಯೆ?

● ಹೌದು, ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಕೊಳಕು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವಿದ್ದಲ್ಲಿ

ಜಗತ್ತು ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಕಾಣುವುದೇ?

20ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಡುಗಿಸಿದ್ದು ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬ ಭೀಕರ ರೋಗ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಮತ್ತು ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ದಿಂದ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂಬುದು ಒಂದು ನಂಜಿಕೆ. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಈ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತಯಾರಾಗಿಲ್ಲ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಈ ರೋಗ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದು. ಆಫ್ರಿಕಾ ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೋಟ್ಯಂತರ ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಈ ಮಾರಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸರ್ಕಾರ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಎಷ್ಟು ಲಕ್ಷ ಜನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ.

ಜಗತ್ತಿನ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಲಸಿಕೆಗಳು ತಯಾರಾ ಗಿವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಭರ ದಿಂದ ಸಾಗಿದೆ. 2005ರವೇಳೆಗೆ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಾಗುವುದೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆ. 1996ರಲ್ಲಿ ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಇನಿಶಿಯೇಟಿವ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡಿ ರುವ ವೈದ್ಯರ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಪ್ರಗತಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗ ಬೇಕೆಂಬುದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಬಯಕೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಶಕದ ಅಂತ್ಯದ ವೇಳೆಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂವರೆ ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಮಂದಿ ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದ ನರಳಬಹುದು ಎಂದು ಅಂದಾಜಿ ಸಲಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ [illegible]

ಲಸಿಕೆಯ ಗುಣ	ತಯಾರಕರು	[illegible]
ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಜಿಪಿ - 20 ಸರ್ ಫೇಸ್ ಪ್ರೋಟಿನ್	ವಾಕ್ಸ್ ಜೆನ್	ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್, ಉತ್ತರ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಯುರೋಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 3ನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.
ಏಡ್ಸ್ ವಾಕ್ಸ್ ಜಿಪಿ - 120 + ಎಎಲ್ ಪಿವಿಸಿ ಬರಿದಾದ ಡಿಎನ್‌ಎಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಐವಿ ಜೀನುಗಳು+ ಪಾಕ್ಸ್ ವೈರಾಣುಗಳಲ್ಲಿ	ವಾಕ್ಸ್ ಜೆನ್+ ಅವೆಂಟಸ್ ಪಾಶ್ಚರ್ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್ ಮತ್ತು ನೈರೂಬಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳು	ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ 3 ನೆಯ ಹಂತ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ. ಯುಕೆದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಕೀನ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತ
ಎಚ್ ಐವಿ ಜೀನ್‌ಗಳು. ಬರಿದಾದ ಡಿಎನ್‌ಎಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ ಐವಿ ಜೀನುಗಳು+ ಎಚ್ ಐವಿ ಜೀನುಗಳು	ಮರ್ಕ್	ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.
ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತವೈರಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಪೊಪೆಪ್ ಟೈಡ್ಸ್	ಬಯೋಲಕ್ವಾರ್ ಥೆರಾಪಾಟಿಕ್ಸ್	ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲಿದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳೆ ರಡೂ ಸ್ಪಂದಿಸಲಾರವು. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಉದ್ವಿಗ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೋಪಗೊಂಡಿ ದ್ದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ದೇಹ ಸಹಕರಿಸಲಾರದು. ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ವಾತಾವರಣ, ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತ, ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯ ವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.
- ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ (ಮೇ)
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ

ಭಾಗ- 3

ಮಗುವಿನ ಮೊದಲ ತೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆ ಅದರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಘಟ್ಟ. ಆ ಮೊದಲ ತೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಬೇಕಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ತಂದುಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯತ್ತ ಮಗು ಈ ಮೊದಲ ತೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹೆತ್ತವರು ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವಾಗಲೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬಿಬಿಡಬೇಕು.

● ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ

ತೊದಲು ಹೆಜ್ಜೆ

ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ದೇಹ ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೊರಳಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮತ್ತು ಎದೆ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆದ್ದುನಿಂತು, ಮಗು ತನ್ನ ಕೋಣಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ತೊಡಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗುವೊಂದು ಯಾವಾಗ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ತೊಡಗಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಿಧಾನಿಸುವ ಮಗು ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕಂಗಾಲಾಗುವ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬೋರಲು ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಹಂತಹಂತದ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದೊಂದು ಅಂದಾಜು ವಿವರಣೆಯಷ್ಟೇ. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ಈ ಹಂತಕ್ಕಿಂತ ವೇಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳು ನಿಧಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ತೋರಬಹುದು.

- **ಹುಟ್ಟಿದಾಗ..**

ಮಗುವನ್ನು ಬೋರಲು ಮಲಗಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ತೊಡಗುವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ದೇಹದ ಈ ಭಾಗುವಿಕೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- **ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...**



ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೋರಲು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ತಲೆ, ಎದೆ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈಜುವಂತೆ ತನ್ನ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

- **ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...**



ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮತೋಲನ ನೀಡಲು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಗು ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಆತ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಸೂಚನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಅಂಬೆ ಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವಷ್ಟು ಸಮತೋಲನ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿಗದಿದ್ದರೂ ಆತ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹ ಊರುತ್ತಲೇ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಅಲ್ಲಾಡ



ಬಹುದು.

◆ **ಏಳು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...**

ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ, ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲಕೆತ್ತುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಬೇಕೆಂದಾಗ ಇಡೀ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಮೊ... ಮೇಲೆ ಊರಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದು.



◆ **ಎಂಟರಿಂದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ...**

ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಊರಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಶರೀರವನ್ನು ಮುನ್ಮುಖವಾಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಸಮರ್ಥ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರ

ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ನೀವಾಗಿಯೇ ಕಲಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ



ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲಿಗೆ, ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಬಹುದು. ಹೇಗೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ:

◆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗಿಂತ ಕೆಲವು ಅಡಿಗಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಆಟಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆತನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ. ಮಗು ಆಟಿಕೆಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮತ್ತ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಈ ವಿಧಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದದ್ದು.

◆ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಓಡಾಡಲು ಬಹಳ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಅದರ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಫಲವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸೋತು ನಿರಾಸೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಹೀಗೇನಾದರೂ ಆದಲ್ಲಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಹಾಯ ನೀಡಿ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಈ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವು ಮಗು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ ಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗು ಒಂದೆ ರಡು ಸಲ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಸೋತ ಕೂಡಲೇ ನೀವು ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಧಾವಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಸ್ವಾವಲಂಬಿತನವನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕೌಶಲ ಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲೆಯೂ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಗು ತನ್ನ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಗುವನ್ನು ಹೊಗಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಈ ಹೊಗಳುವಿಕೆ ಮಗು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

◆ ಮಗು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ, ಅಂದರೆ, ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡಲು ಶಕ್ತವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ, ಮಗುವಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ಆಟಿಕೆಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಮಗು ತನ್ನೆಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ಆ ಆಟಿಕೆಯ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಓಡಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

◆ ಮಕ್ಕಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುಕರಣಾ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬಹುಬೇಗನೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಕಾಲಕ್ಕೇ ನೀವು ಕೂಡಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಲೇ ಆಟವಾಡಲು ತೊಡಗಿ. ಮಗು ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

◆ ನುಣುಪಾದ ಜಾರುವ ನೆಲವು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದರೂ ಅದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವೇ. ಕಾರಣ, ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಒಂದಿನಿತು ಮುನ್ಮುಖವಾಗಿ ಜಾರಿದರೂ ಅದು ಮಗುವಿಗೆ ಚಲನೆಯ ಕೌಶಲವನ್ನು ಅರಿವಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

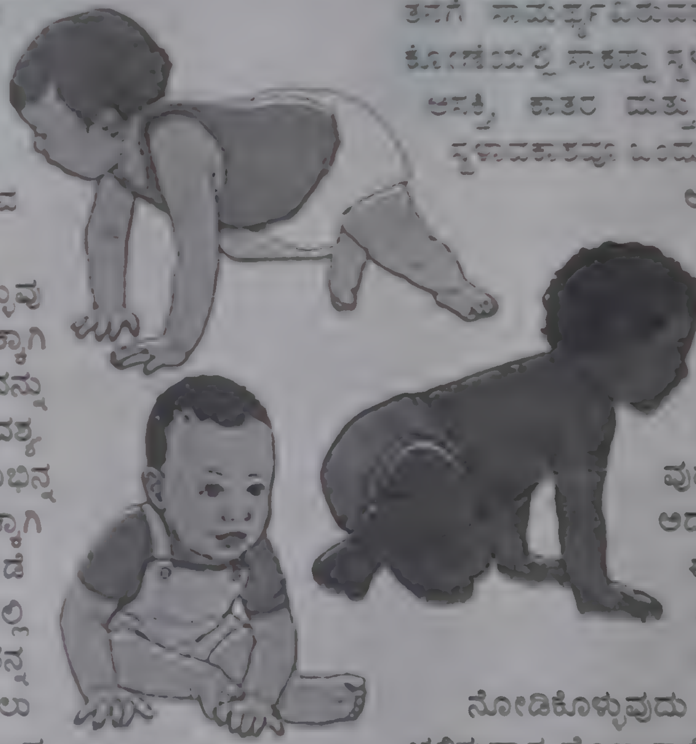
ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಿರಲಿ



ಕಿವಿಮಾತುಗಳು

- ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಚೂಪಾದ ಅಂಚುಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮಗು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ.
- ಮುರಿಯಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ದುರ್ಬಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗಿಂತ ಮೂರಡಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಡಿ.
- ನೆಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯುತ್ ತಂತಿಗಳು ಹಾದುಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವಿದ್ಯುತ್ ಔಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ಲಗ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಮರೆಮಾಡಿ.
- ನೆಲದಿಂದ ಮೂರಡಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳು ಇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲ ದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳ ಬಳಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಬಾಗಿಲುಗಳಿರಲಿ.
- ನೆಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ, ಚೂಪಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗು ಬೆಂಕಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಚಲಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ.
- ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಬಟ್ಟೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೇತಾಡುವಂತೆ ಇಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಎಟುಕಿ, ಮಗು ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ಹಾಕಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರುವ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಒಡೆಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ಮಗುವಿಗೆ ಏಟು ತಗಲುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಎಲ್ಲ ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ, ಮಗು ಯಾವುದೇ ಪೀಠೋಪಕರಣವನ್ನು ಹಿಡಿದೆಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಅಥವಾ ಅದರ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಅವು ತಮ್ಮ ಜೋಡಣಾ ಸ್ಕ್ರೂಗಳಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿರಲಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಗು ಜೋಲಿತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು, ಏಟಾಗಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿನ ಮೇಜಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬಿಸಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ.
- ಮಗು ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ನೀವು ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಮರದ ಪಟ್ಟಿಗಳ ಬಾಗಿಲು ಜೋಡಿಸಿರುವಿರೆಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಆ ಬಾಗಿಲಿನ ಪಟ್ಟಿಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ, ಮಗು ಅದರ ನಡುವೆ ತೂರಿಕೊಂಡು ಹೋಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಗು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಪಾಟುಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಬಾಗಿಲುಗಳ ಹಿಡಿಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಎಟುಕದಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ, ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿ ಭದ್ರಪಡಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗು ತನ್ನ ಮೇಲೆಯೇ ಬಾಗಿಲೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿದ್ದುಬಿಡುವ ಅಥವಾ ಏಟು ತಗಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ವಿಷಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.

ಮುನ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಮಗು ತನ್ನ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಘಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಮುನ್ಮುಖವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಗು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.



ಹಾಗೆ ಆ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆಯೇ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಗಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಬೇರಾವುದೇ ಮಗುವಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಚಲನೆಯನ್ನು ತೋರಿದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಗದರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಡೆಯುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ತಪ್ಪೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ತನ್ನ ಅಸಹಜ ಚಲನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಂದೆ ಚಲಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಮಗು

ಒಮ್ಮೆ ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಆಮೇಲೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ವೇಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ, ಮಗು ಬಹುಬೇಗನೆ ವೇಗವಾಗಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗು ಸುತ್ತಲೂ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರಲು, ತನಗೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎಳೆದಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಕಾತರ ಮತ್ತು ಸಾಹಸ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಕೋಣೆಯ ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವೂ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಅಂಶವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಮಗು ದಿನೇ ದಿನೇ ಸದೃಢವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಗಾಜಿನಂಥ ಯಾವುದೇ ದುರ್ಬಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಡದಿರಿ. ಮಗು ಅದನ್ನು ಬಹುಬೇಗನೆ ಒಡೆದುಹಾಕಬಲ್ಲದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಕೊಳಕು ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ, ನಾಯಿಯ ಆಹಾರ ತಟ್ಟೆ ಮೊದಲಾದ ಕೊಳಕು ವಸ್ತುಗಳತ್ತ ಚಲಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಮಗು ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುತ್ತಾ ಚಲಿಸುವಾಗ ಮೊಣ ಕಾಲಿಗೆ ಏಟು ತಗಲಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತೆಳುವಾದ ಷರಾಯಿಯಂಥ ಉಡುಗೆ ತೊಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೆಲ ಮಗುವಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಗೆ ತರಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ತೆಳ್ಳವಾದ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಶೂ ತೊಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಗು ನಡೆಯಲು ಕಲಿಯುವವರೆಗೂ ಶೂ ಬೇಡ.

ಬಳ್ಳಿಯೊಂದಿಗಿನ ಬದುಕು

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

● ರಮ್ಯರಾವ್

ಭಾರತದೆಲ್ಲೆಡೆ ಬೆಳೆದು, ತನ್ನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿರುವ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು 'ಟಿನೋಸ್ಪೋರ ಕಾರ್ಡಿಫೋಲಿಯ' (Tiuospora cardifolia) ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೈಹಿಕ ತ್ರಿದೋಷಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಅಮೃತಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿ 'ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯು ಒಂದು ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮರವನ್ನೇ, ಕಂಬವನ್ನೋ ಆಶ್ರಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಎಲೆಗಳು ಹೃದಯಾಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪಾಸ್ಪರಸ್ ಲವಣಗಳಿಂದ ಭರಿತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡದ ಹೊರಭಾಗ ಕಾಗದದಂತೆ ತೆಳುವಾದ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಪದರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪದರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕಾಂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟರೆ ಹೊಸ ಸಸ್ಯ ಬೆಳೆಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಈ ಕೆಳ ಕಂಡಂತಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ

ಸುಮಾರು 30 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡವನ್ನೂ ಅರೆದು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕೈದು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಯಿಡಿಬೇಕು. ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಔನ್ಸ್‌ನಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ

ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದುಕೊಂಡು, ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿದರೆ, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲೀಯತೆ (Acidity) ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ರಸವನ್ನು 100 ಮಿ.ಲೀ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪುರುಷತ್ವದ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆಗೆ

ಸಸ್ಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 300-400 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು, ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಒಂದೆಲಗದ ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು 1:1 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಶಂಕು ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಬೇರು ಹಾಗೂ ಭಜೆಯನ್ನು ತೇದು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರರೋಗದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡದ ರಸಕ್ಕೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು 1:1 ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಂಡು, ದಿನಪೂರ್ತಿ ಹಾಗೆಯೇ ನೆನೆಯಿಡಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ದಿನ ರಸವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ರುಚಿಸದಿದ್ದರೆ

ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಗೆ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಆವಿಯಾಗಿ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಪುಡಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪದ್ಮನಿಲಯ, 5ನೇ ಮುಖ್ಯ ರಸ್ತೆ
ಮುನ್ಸಿಪಲ್ ಕಾಲೋನಿ, ಕೆಳಗೋಟೆ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577 501

ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಅಗ್ಗಳಿಕೆ

ಪ್ರೊ. ಟಿ.ಎಂ. ಪಂಡಿತ

'ಅನೇಕ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಸಂಬಾರ ಬೆಳೆ' ಎಂಬ ಅಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾದ ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತ. ಮಾವಿನಕಾಯಿಯು ಲಭ್ಯವಾಗದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯ ಸ್ವಾದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ 'ಅನುಭಾವಿಗಳ' ಹಿಗ್ಗು ಮೇರು ಸದೃಶ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಲ್ಲವರೇ ಬಲ್ಲರು.

ಆಹಾ, ವಾಸನೆ!

ನೋಡಲು ಅರಿಸಿಣ ಕೊಂಬಿನಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅಂಬೆಕೊಂಬು ತನ್ನದೇ ವಿಶೇಷ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಅದು ಬಾಯಂಗಳದಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಸುವ ಘಮ ಘಮ ವಾಸನೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎಲ್ಲಿಗೋ ಒಯ್ಯುವಂಥ ಚೇತೋಹಾರಿ ವಾಸನೆ. ಮೂಗರಳಿಸುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ ವಾಸನೆ. ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿಗೆ **ಮ್ಯಾಮಗೋ ಜಿಂಜರ್** ಎಂಬ ನಾಮಧೇಯ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ **ಕುರ್ಕುಮಾ ಅಮಡಾ.** ಜಿಂಜಿ ಬರೇಸಿ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಬಹು ವಾರ್ಷಿಕ ಬೆಳೆ. ಅಮದಾ ಎಂದು ಬಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ, ಅಮ್ ಹಲ್ದಿ ಎಂದು ಮರಾಠಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ, ಅಮರಗ್ರಂಥಿ ಹರಿದ್ರಾ ಎಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಇದಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಒಂದು- ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಶುಂಠಿ, ಮತ್ತೊಂದು- ಅಂಬೆಕೊಂಬು. ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೆ ಏನಂತೆ, ರುಚಿಯ ಸೊಗಡಿನ ಧಾತು ಒಂದೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ಬೆಳೆಸುವ ಬಗೆ

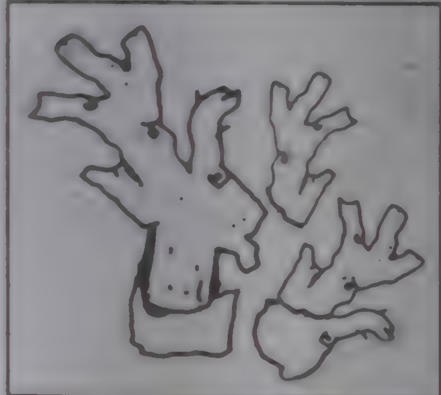
ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು ಬಹುತೇಕ ಅರಿಶಿಣದಂತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕು ಬಿಸಿಲು, ಅರೆ ನೆರಳು. ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ತೆಂಗಿನ ತೋಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಉಪದ್ರವ ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಸತ್ವಶಾಲಿ ಮಣ್ಣು, ಹದ ಪ್ರಮಾಣ ನೀರುಣಿಸುವಿಕೆ, ಮೇಲ್ ಗೊಬ್ಬರ - ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಪ್ರವರ್ಧಮಾನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಕೃಷಿಯ ಕುರಿತು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ 'ಅಂಬಾ' ಎಂಬ ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವ ತಳಿಯನ್ನು ಓರಿಸ್ಸಾದ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಈ ತಳಿಯು ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ 28 ಟನ್ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದು, ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ 185 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶುಂಠಿಯಂತೆ ಕಟು ವಾಸನೆ ಹೊಂದದ, ಮಾವಿನ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದ ಮಿಶ್ರ-ಮಧುರ ಪರಿಮಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದ, ತಿಳಿ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ತಿರುಳುಗಳಿಂದ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುವಿಕೆ - ಇವೆಲ್ಲ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ 100 ಗ್ರಾಂ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನಲ್ಲಿ (ಬೇರಿನಲ್ಲಿ) ತೇವಾಂಶ ಶೇ.85, ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಶೇ.10, ಪ್ರೋಟೀನ್ 40 ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬು 0.7 ಗ್ರಾಂ, ಕೆರೋಟಿನ್ 0.002 ಗ್ರಾಂ, 1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ, 25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣ - ಇವೆಲ್ಲ ಇದರ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ ಅಂಶಗಳು.

ಖಾದ್ಯ ಸ್ನೇಹಿ

ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ನಾರಿನಂಶ ಶುಂಠಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಹಿತ-ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಅಂಬೆಕೊಂಬುಗಳು, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿಸಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೆಂದರೆ ಆಂಧ್ರದವರಿಗೆ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚು. ಮಾವಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವೆಂಬಂತೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಚಟ್ನಿ ಮಾಡುವಾಗ ತುಸು ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಚಟ್ನಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹೋಳಿನ ಅಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದ ಕಂಪಿನ ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕೋಸಂಬರಿ, ಸಾಸ್, ತಂಬುಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಾದ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನವಿದೆ.



ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳ, ಅಸ್ಸಾಂ, ಓರಿಸ್ಸಾ, ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟ, ಕೊಂಕಣ ಕರಾವಳಿ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೇರಳದ ಕೆಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಕ

ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು. ಅಜೀರ್ಣ, ಮೈತುರಿಕೆ, ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿ, ಗಂಟಲಿನ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಇವುಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಅಂಬೆಕೊಂಬು ಉಪಯುಕ್ತ. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯ ಶೀಘ್ರ ವಾಸಿಯಾಗುವಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಅಜೀರ್ಣ ತೊಲಗಿಸುವ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಸವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿಗಿದೆ. ಏರಿದ ಜ್ವರವನ್ನು ಇದು ಇಳಿಸಬಲ್ಲದು. ಬೇಧಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ 'ತಾಕತ್ತೂ' ಇದಕ್ಕುಂಟು. ಸರಾಗವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಗುಣ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನಲ್ಲಿದೆ. ಒಣಗಿಸಿದ ಅಂಬೆ ಕೊಂಬುಗಳಿಂದ (ಬೇರುಗಳಿಂದ) ಪಡೆದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಎಣ್ಣೆಯು ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಅಂಬೆಕೊಂಬು ತನ್ನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂಬೆ ಕೊಂಬನ್ನು ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ದಕ್ಷ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಅಗತ್ಯ.

ನಮ್ಮದು, ನಮಗಿರಲಿ!

ಹತ್ತು-ಹಲವು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಕೃಷಿ ರೈತರ ಮನ-ಮನೆ ಗೆಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅದರ ಕುರಿತಾಗಿರುವ ಅಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಮತ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ / ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖಾ ತಜ್ಞರು ವಿಸ್ತೃತ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ಆ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟುವಂತಾಗಬೇಕು. ಅಂಬೆಕೊಂಬಿನ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ರೈತರ ಆಸಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಅವರ ಆದಾಯದ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲವಾದರೆ ಹಲವು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಗಣಿಯಾದ ಅಂಬೆಕೊಂಬು ವಿದೇಶಿಯರ ಮಡಿಲು ಸೇರಿ ಅವರು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ 'ಪೇಟೆಂಟ್' ಗಿಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಆಗ ಅಚ್ಚರಿ ಭರಿತ ವ್ಯಸನ ಪಡಬೇಕಾದೀತು. ●

ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ಅರೆದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ತ ತಡೆಯಲು: ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಡಿದರೆ ಪಿತ್ತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ..

ಅಶೋಕ ಕಬ್ಬಿನ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಬಜಾರ ರಸ್ತೆ, ಸವದತ್ತಿ, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ಸುಟ್ಟಗಾಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ತಾಮ್ರದ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಸುಣ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಗುಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ತಲೆಗೂದಲು ಕಪ್ಪಗಾಗಲು: ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಬೆಳ್ಳಟ್ಟೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಸೀಗೆಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. (ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ)

ಬಿ.ಎಸ್. ಯಶೋದಮ್ಮ, ಬೇಂದೂರು, ಹೊನ್ನವಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಶೃಂಗೇರಿ - 577 139

ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದ್ದರೆ: ಕಣ್ಣಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಚುಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹನಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಗುಣಕಾಣುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ, ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದಾಗ: ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಎಕ್ಕಿ ಎಲೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಒಲೆಯ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸಾಬಣ್ಣ ಕುದ್ನೂರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಕೂಡ್ಲೂರು, ಯಾದಗಿರಿ ತಾ॥ ಗುಲಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆ

ವಾಂತಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಅರ್ಧಲೋಟ ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿಡಿ. ಅದು ತಿಳಿಯಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಭೇದಿ: ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಭೇದಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ದಾಳಿಂಬೆ ಕುಡಿಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ರೇಣುಕಾ ಗಣೇಶಮೂರ್ತಿ, ಹಳೆಸಾಗರ ರಸ್ತೆ, ಹೊಸನಗರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ - 577 418

ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆಗೆ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕೈದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ: ಗಸಗಸೆ, ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಅರಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಆಮಶಂಕೆ ಭೇದಿಗೆ: ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಶರಬತ್ತನ್ನು ಊಟದ ಬಳಿಕ ಒಂದೂವರೆ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬಿ.ಎನ್. ಸತೀಶ್, ಶಿಕ್ಷಕರು ನಂ.5, ಹಳೆ ಸೌದೆಡಿಪೊ, ಹೊನ್ನಾಳಿ - 577 217

ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು: ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಸಿದು ಮಾಡಿದ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ: ಜ್ವರ ಬಂದವರು ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು: ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಜ್ಯೋತಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ನಂ. ಜಿ-37, ನ್ಯೂಟೌನ್ ಭದ್ರಾವತಿ - 577 303

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗ: ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ ಮರದ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಪ್ಪುವೃತ್ತ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೀತಾ ಬಿ.ಆರ್., ಬೇಜವರ ಅಂಚೆ, ಮಧುಗಿರಿ ತಾ॥, ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದರೆ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹನಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿದರೆ ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಾಂತಿಗೆ: ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹೋಳು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಜೀರಿಗೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆರ್.ಕೆ. ಸಂಗೇಗೌಡ, ರಾಮನಹಳ್ಳಿ-ಮರ್ಲೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು - 577 101

ಮನೆಮದ್ದು

ಕುರು ಆಗಿದ್ದರೆ: ಕುರುವಿನ ಮೊನಚಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಇಟ್ಟು ಮಲಗಿದರೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಕುರುವಿನಲ್ಲಿಯ ಬೀಜದ ರಸ ಹೊರಬಂದು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬಾವು ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಗಾಯ: ಚರ್ಮದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಆಗಿದ್ದರೆ ಚೆಂಡೂ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕೀವು ಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರ್ಛೆರೋಗಕ್ಕೆ: ಮರುಗದ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೇ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರಳುವುದು.

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಹೊಸಪೇಟೆ, ಶಿವಟಕೊಪ್ಪ, ಅಥಣಿ ತಾ॥ ಬೆಳಗಾವಿ - 591 220

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು: ಒಣಗಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಗಿಯಬೇಕು ಇಲ್ಲವೆ ಗುಲ್ಕನ್ ಅನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಗುರು ಸುತ್ತು: ಕಹಿಸಿಂಡ್ಲು ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಗುರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಗುರು ಸುತ್ತು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಯಂತಿ ಎಸ್., ನೆಹರೂ ರಸ್ತೆ, ಹೊಸನಗರ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577 418

ಪಿತ್ತವಿಕಾರಕ್ಕೆ: ಸಣ್ಣ ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ: ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ, ಹಳೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಮೂರು ದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಂತೋಷ ಪಾಟೀಲ, ಉಕ್ಕಡಗಾತ್ರಿ, ಹರಿಹರ ತಾ॥ ದಾವಣಗೆರೆ - 581 119

ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು: ಸಾಧಾರಣ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಹೊಂದಲು ಹುರುಳಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿಳಿಸಾರನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸಲು: ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು 4-5 ಹಸಿ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಅವರ ಮನೋಬಲ ಧೃಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನದೇವ ಜಾದವ, ಬೇವೂರ ರಸ್ತೆ, ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳ - 583 236

ಉರಿಮೂತ್ರಕ್ಕೆ: ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಎಳನೀರು, ನಿಂಬೆರಸ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ತಲೆನೋವು: ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮೆಣಸುಕಾಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಣೆ, ಕಪಾಲಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮು: ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಮೆಣಸನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ.

ಎಲ್.ಕೆ. ಶಿವಣ್ಣ, ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ, ಪಾವಗಡ ತಾ॥ ತುಮಕೂರು - 561 202

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ. ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

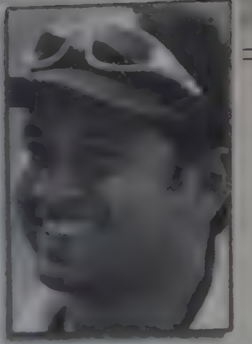
ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ, ಮೇ

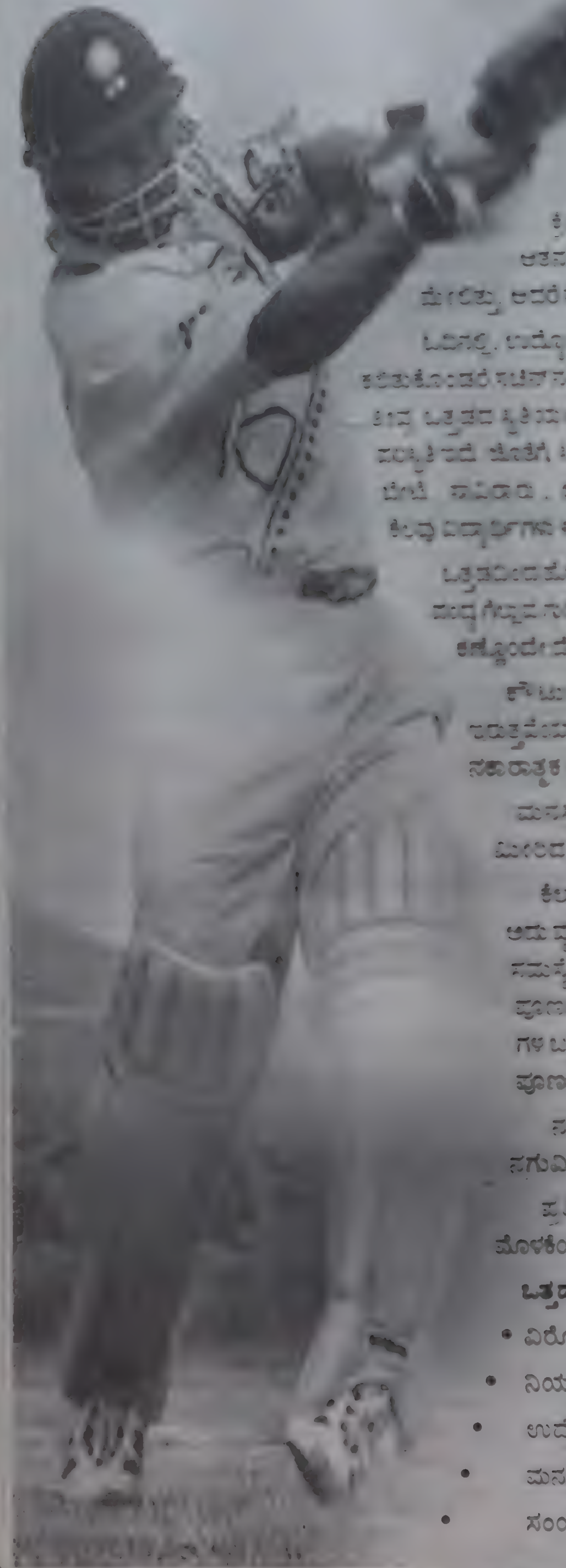
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"

ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು- 560 010





ಸಚಿನ್‌ಗಿಲ್ಲದ ಒತ್ತಡ ನಿಮಗೇಕೆ?

ವಿಶ್ವಕಪ್ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಹಾಗೂ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ನಡುವಿನ ಆ ರೋಮಾಂಚಕ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಪಂದ್ಯ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲೇಬೇಕು. ಸಚಿನ್ ಕ್ರೀಸ್ ಮೇಲೆ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಇಡೀ ಭಾರತವೇ ಆತನ ಕಡೆ ಆಸೆಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿತ್ತು. ಪಂದ್ಯ ಗೆಲ್ಲಲೇಬೇಕೆಂಬ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡ ತಂಡದ ಮೇಲಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸಚಿನ್ ಮಾತ್ರ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳದೇ ಆಡಿದ ರೀತಿಯನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಲೇಬೇಕು.

ಓದಿನಲ್ಲಿ, ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಒತ್ತಡಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಚಿನ್‌ನಂತೆ ನೀವೂ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂದೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕಾದ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಕ್ ಎಲ್ಲಿ ಹಾಳಾಗುತ್ತೋ ಎಂಬ ಆತಂಕವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಬಳಿಕ ಉದ್ಯೋಗದ ಬೇಟೆ. ಸಾವಿರಾರು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸ್ಪರ್ಧಾರ್ಥಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ತಿಣುಕಾಟ. ಇವೆಲ್ಲ ಜಂಜಾಟಗಳಿಗೆ ಬೇಸತ್ತು ಕೆಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಜೀವನವೆಂಬ ಅಧ್ಯಾಯಕ್ಕೇ ಕೊನೆ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ!

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೆ? ಖಂಡಿತ ಇದೆ. ಸಚಿನ್ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಪಂದ್ಯ ಗೆಲ್ಲುವ ಗುರಿಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಆತನಿಗೆ ಬೇರೇನೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಹಕ್ಕಿಯ ಬದಲು, ಹಕ್ಕಿಯ ಕಣ್ಣೊಂದೇ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ. ಒತ್ತಡ ಗೆಲ್ಲುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಖಚಿತ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ತೊಂದರೆ -ತಾಪತ್ರಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇರುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ಕೆಲವರು ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆ ಪಡಲು ಕಾರಣ- ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಂದಿರುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಒತ್ತಡವಿದ್ದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ದೆ ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಕ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ.

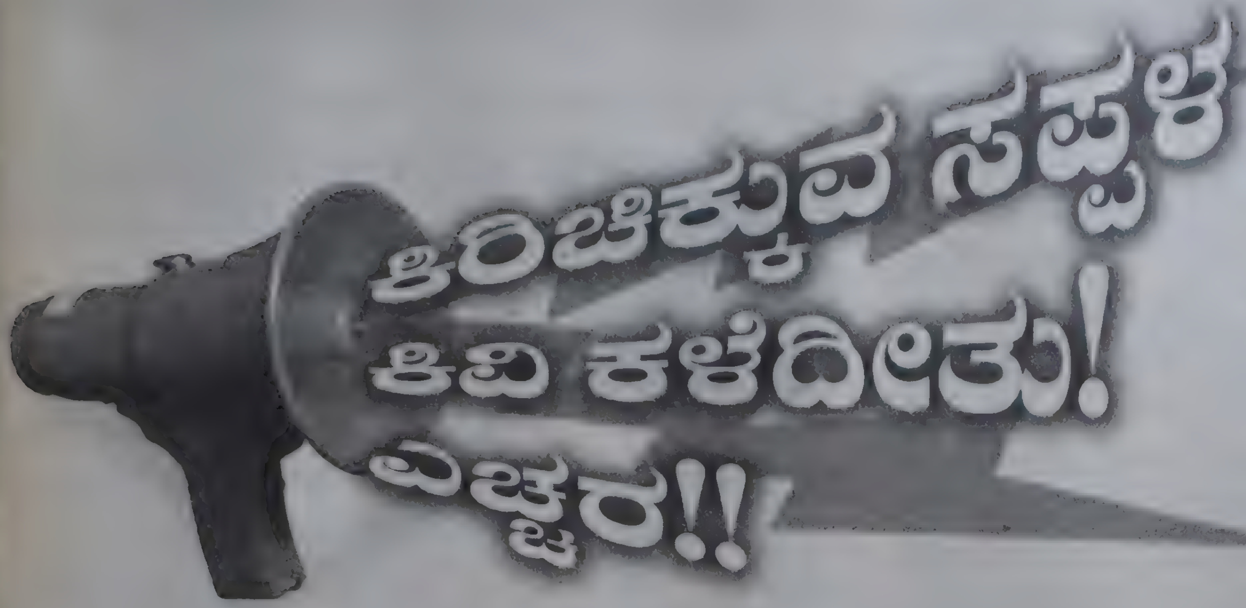
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಕಲಿಯುವುದು ಬಹಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅನುಭವ ನೈಪುಣ್ಯತೆಗಳು ಕೈಗೆಟುಕುತ್ತವೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲಿನ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವೃಥಾ ಕೊರಗಬಾರದು. ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ, ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರೆ ಆತಂಕದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಒಂದು ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ನಗು ಸಕಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಮದ್ದು. ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ನಗುವೇ ಪರಮ ಆಧಾರ. ನಗುವಿನಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ- ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ಲೋಪ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು ಮೊಳಕೆಯಿರುವಾಗಲೇ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಮುಂದೆ ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು-

- ವಿರೋಧಾಭಾಸಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಉದ್ವೇಗ, ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಆತಂಕ- ಅಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯಗೊಡಬಾರದು.
- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿರಿ, ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿರಿ, ಚದುರಂಗ, ಕೇರಂ ಆಟವಾಡಿರಿ.
- ಸಂಯಮ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರಲಿ



ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ವಾಹನಗಳ ಶಬ್ದ, ಹಾರ್ನ್, ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ, ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್, ರೇಡಿಯೋಗಳ ಏರುಧ್ವನಿ, ಮೋಜಿನ ಪಟಾಕಿ - ಸಿಡಿಮದ್ದುಗಳು, ಕಾರ್ಖಾನೆ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಪ್ಪಳದಿಂದ ಕಿವಿಯ ಆಲಿಕೆಯ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೇನು ಉಪಾಯ?

ಮಹಾನಗರದ ಧಾವಂತದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ಮಾಲಿನ್ಯವೇ ಮಾಲಿನ್ಯ! ಅದರಲ್ಲೂ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆಯೆಂದರೆ - ಅದು ಇಂದು ನೇರವಾಗಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಎತ್ತರದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿರುವುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.




ಗದ್ದಲ ಅಂದರೆ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತೊ ಹಾಗೆಯೇ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಕೂಡ. ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಅರಚುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿತಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಶಬ್ದಗಳು ಕಿವಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು. ಹೊರಕಿವಿ, ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಕಿವಿ. ಧ್ವನಿಯು ಹೊರಕಿವಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಕಿವಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಕಿವಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಧ್ವನಿ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ಸಂದೇಶ ತಲುಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆ ಬಳಿಕವೇ ಯಾರು, ಏನು ಮಾತನಾಡಿದರು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಆದೇಶ, ನಿರ್ದೇಶನ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೇಘನಾಳ ವಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ನಲವತ್ತು. ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಕೆ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ, ಟಿ.ವಿಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿಯೇ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಆಕೆಯ ಮನೆ ರೇಲ್ವೆ ಹಳಿಯ ಹತ್ತಿರ ಇರುವುದು. ಬೇರೆಯವರು ಜೋರಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ತಾನೂ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಯಾರು ತಾನೆ ಹೇಳಬೇಕು?

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿದೆ ಮಾರಕ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ?



- ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ವಾಹನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಹೊರಟಿದೆ. ವಾಹನಗಳ ಅತಿಯಾದ ಸಪ್ಪಳದಿಂದಲೂ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



- ವಾಹನಗಳ ಹಾರ್ನ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ಧ್ವನಿಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ತೆರನಾದ ಹಾರ್ನ್‌ಗಳು ಬಂದಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಕೇಳಲು ಕರ್ಕಶವೆನಿಸುತ್ತದೆ.
- ರೇಲ್ವೆ ಹಳಿ ಹಾಗೂ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳ ಸಮೀಪ ಮನೆಹೊಂದಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.



- ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜೋರಾಗಿ ಸಂಗೀತ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹಿಂಬದಿಯ ವಾಹನದ ಹಾರ್ನ್ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿಸದು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ದುರ್ಘಟನೆ ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.



- ಕಿವಿಗೆ ವಾಕ್‌ಮನ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ.
- ಪಾರ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ, ಡಿಸ್ಕೋಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಜೋರು-ಜೋರಿನ ಅಬ್ಬರದ ಸಂಗೀತದಿಂದ, ಜಾಗರಣೆ, ಕೀರ್ತನೆ, ಭಜನೆ

ಶಬ್ದವನ್ನು 'ಡೆಸಿಬಲ್' ಮುಖಾಂತರ ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ 20ರಿಂದ 90 ಡೆಸಿಬಲ್ ಮಾತ್ರ. ನಾವೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು 20ರಿಂದ 30 ಡೆಸಿಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ನಾಲ್ಕೈದು ಜನ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾತಿನ ಧರಾಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ 40ರಿಂದ 50 ಡೆಸಿಬಲ್ ನಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ಜೋರು-ಜೋರಿನಿಂದ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಧ್ವನಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ 80ರಿಂದ 90 ಡೆಸಿಬಲ್‌ನಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಧ್ವನಿಯು 90 ಡೆಸಿಬಲ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅಬ್ಬರದ ಧ್ವನಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ವಾಹನಗಳ ಧ್ವನಿ. ಇದರ ನೇರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ನರನಾಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಒತ್ತಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದಲ್ಲಿ ಅದು ನಮ್ಮ ನರನಾಡಿಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯುತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.



ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಇರುವಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬಹುಬೇಗನೇ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

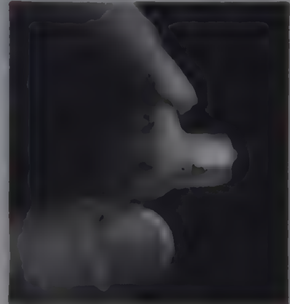
ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕೇವಲ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ತಲೆ ನೋವು, ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಶಾಂತವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ ಆತನ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಾರಕವೆನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆನೋವು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಸಹನೀಯ ಧ್ವನಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಸಹನೀಯ ತರಂಗಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗದೇ ಇದ್ದೀತೆ? ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಸಹ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವೆಂಬಂತೆ ಕೆಲವು ಜನರು ಗೋಜು- ಗದ್ದಲದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರ ಮಾತೇ ಬೇರೆ!



ಕಿವಿಯಂತ್ರಗಳು ಏಕೈಕ ಉಪಾಯ

ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ನಿಮಗೆ ಬಹಳೇ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೇಳಿಸುವುದೇ ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಪರ್ಯಾಯವೆಂದರೆ ಕಿವಿ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ನರಗಳು ತೀರಾ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಖಾಯಂ ಆಗಿಯೇ ಕಿವುಡುತನ ಮಾಡಿದಂತೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದೇ ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗದು. ಕಿವಿಯಂತ್ರ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ಆಂತರಿಕ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಒಯ್ದು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ಎಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ 80 ಡೆಸಿಬಲ್‌ವರೆಗೆ ಕೇಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಯಂತ್ರ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಲಾಭದ ಬದಲು ಹಾನಿಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ಕಡೆ ಆ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಧ್ವನಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಧ್ವನಿಯೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಧ್ವನಿಗಳ ತಾಕಲಾಟ ಗಳಿಂದ ಭ್ರಮೆ, ಅಸಮಂಜಸ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.





ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಹೀನಗೊಂಡಿದ್ದರ ಇಲ್ಲವೆ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ

66 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ

ವಾಹನಗಳ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



- ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳು ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಾರಿಸುವ ಸೈರನ್ ಕೂಡ ಹಾನಿಕರವೇ.



- ಪಟಾಕಿಗಳು, ಸಿಡಿಮದ್ದುಗಳು ಕೂಡ ಕಿವಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಸಿಡಿಲು-ಗುಡುಗು, ಸಮುದ್ರದ ಅಲೆಗಳು ಸಹ ಕಿವಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪಾರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಉಪಾಯ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಎತ್ತರದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಡಿ. ನೀವು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಸ್ವಂತದ ವಾಹನ ಹೊಂದಿರುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ನಿಮ್ಮ ಗಾಜುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗೀತ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆಯ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
- ನೀವು ಸ್ಕೂಟರ್, ಇಲ್ಲವೆ ಬಸ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗ ನೀವು ಏರುಧ್ವನಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.
- ಪಟಾಕಿ-ಸಿಡಿಮದ್ದುಗಳ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವತಃ ಪಟಾಕಿ ಸಿಡಿಸದೇ ಇರುವುದು ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸುವ ಮಹತ್ವದ ದಾರಿ.



ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಉಪಚಾರವೆಂದರೆ - ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಪ್ರತ್ಯಾರೋಪಣ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ದೋಷ ಹೊಂದಿದ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ (ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ) ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಯ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಕೇಂದ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಪೂರ್ತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗೆ ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ. ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಸರಿ ಇದೆ ಎಂದರೂ ಸಹ ಆ ಸ್ನಾಯುಗಳೊಂದಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಆಟ ಆಡಲಾರ. ಈ ಆಪರೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೃತ್ರಿಮ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ ಅಳವಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಒಳಗಡೆಯೇ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅದು ಒಂದು ಸ್ನಾಯುವಿನ ತೆರನಾಗಿಯೇ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಆಗ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫಾರ್ಮರ್ ಆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿಸಿ ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ.

> ತೀರ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರದ ರೋಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಪರದೆ ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಬಹುದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೋರುತ್ತಿರುವದರಿಂದಾಗಿಯೂ ಸಹ ಕಿವಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ನಿಷ್ಕರ್ಷಗಳು ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಯ ಬಳಿಕವೇ ನಿರ್ಧಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಾನವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಷ್ಟೇ ಕಿವಿಯ ಪಾತ್ರವೂ ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆ ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯದ ಅಪಾಯದ ಅರಿವು ನಿಮಗಿರಲಿ, ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಿವುಡುತನದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ●

ಏಡ್ಸ್ ಔಷಧದ ಸಿದ್ಧಾ-ಸಿದ್ಧತೆಗಳು

✍ ಡಾ. ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಅಮೇರಿಕೆಯ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಸ್‌ಬೆನ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ದೊಡ್ಡ ಔಷಧ ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿ ಇದೆ. ಈ ಕಂಪನಿಯವರು ಏಡ್ಸ್ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಲು ಹತ್ತಾರು ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರು. ಇದೇ ತೆರನಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲೆಡೆ ನಡೆದಿವೆ. ಯಾರು ಮೊದಲು ಎಂಬ ಪೈಪೋಟಿ ಜೋರಾಗಿದೆ. ಬ್ರಿಸ್‌ಬೆನ್ ಕಂಪನಿ ತಾನು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿರುವೆನೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿತು. ಮೊಂಡು ಧೈರ್ಯದಿಂದ 5400 ಜನ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಮಾಡಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾರೊಬ್ಬರೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸೋಂಕು ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವರಿಗೆ ತಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಚಾರ ಕೊಟ್ಟರು. ನಂತರ ಇವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಲು ಕೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಎಲ್ಲ 5400 ಜನರೂ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 1620 ಜನರಿಗಷ್ಟೇ ಸೋಂಕು ತಗುಲಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ 3780 ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿತು. ಇದರ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿರುವರು. ಕಂಪನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅವರ ಹಿಂಬಾಲಕರು ಇದು ಭಾರೀ ಯಶಸ್ಸು ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ರಕ್ಷಿಸಿದೆ ಎಂಬ ನಿಲುವು ಅವರದು. ಆದರೆ ಈ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಜನರು ನಿಜವಾಗಿ ಮುಕ್ತರಾಗಿರುವರೇ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಈಗಲೇ ಘೋಷಿಸಲಾಗದು. ಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಸೋಂಕಿನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಹೊರಗೆಡುವಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನವರು ನೇರವಾಗಿ ಇದು ಯಶಸ್ವಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅಲ್ಲವೆಂದೇ ಸಾರಿದರು. ಶೇ.70ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಉಪಯೋಗವೇನು? ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತ ಎಂದರೆ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ರೋಗ ಹರಡಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ ಅಮೇರಿಕೆ ಸರಕಾರದ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಭಾಗದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಪೇಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಹವಣಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಗೇನು ಅವಸರ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೊತ್ತದ ಹಣವನ್ನು ಈ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಂಪನಿಗೆ ಲಾಭವಾಗಲಿ, ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಲಿ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವ ಅವರದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಗೆ ಅನ್ಯಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಾವಿಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಳುವಷ್ಟು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇನ್ನುಳಿದ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಸೋಂಕುಕಾರಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ, ಅನ್ನಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದು. ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹತ್ತಾರು ಸಲವಾದರೂ ಅದು ದೇಹ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ಕೆಲವು ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸಂಪರ್ಕ ನೂರು ಸಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ತಿಳಿದರೂ ಸಹ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ವೈರಸ್ ಎಂದರೆ ಬಹುವಾಗಿ ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದವರನ್ನೂ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಹೆದರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತ ಹಣ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಬಹುದೇಶೀಯ ಕಂಪನಿಗಳ ಮಸಲತ್ತು ಎಂದರೆ ಆಫ್ರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೀತಿ ಬಿತ್ತುವುದು, ಭೀತಿಯ ಬೇರು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಮಾರಿ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ಅಮೇರಿಕೆಯವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಚಿಸಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಹೆಚ್.ಆಯ್.ವ್ಹಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಬಳಸುವ ಅಂಟಿಜೆನ್ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಈಗ ನಾವು ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಖರೀದಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಹಣ ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದಂತೆ ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಮದ್ದುಗಳು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಬೇಕು. ಇಂದು ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಂಪನಿಯವರು ಶೇ.98ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವೆಂದು ಸಾರಿದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆಫ್ರಿಕನ್ ಸರಕಾರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೀಗಿತ್ತು: "ಇಂದಿನವರೆಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದದ್ದು ಆನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನೆಮರಿಯನ್ನೇ ಹಡೆಯುತ್ತದೆಂದು. ಆದರೆ ಮದ್ದುಗಳ ಬೆಲೆ ಇಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕನ್ನರ ಆನೆ ಇಲಿಮರಿಯನ್ನು ಹಡೆದಿದೆ". ಆಫ್ರಿಕನ್ನರು ಹೇಳುವ ಮಾತನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಹಾಗೂ ಭಾರತ ಸರಕಾರವೂ ಹೇಳಬೇಕು. ◆

... ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್ ರಾದ್ಧಾಂತ

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ನನ್ನ ಮಗ ಎರಡೂವರೆ - ಮೂರು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆ. ಯಾವುದೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಅವನಿಗೆ ಡ್ರೆಸ್ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಪ್ಯಾಂಟ್, ಶರ್ಟ್ ಎತ್ತಿಟ್ಟು ನಾನು ಬಳಿಗೆ ಹೋದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ''ಅಮ್ಮಾ'' ಎಂದು ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿದ. ಏನಾಯ್ತೆಂದು ಓಡಿ ಬಂದು ನೋಡಿದರೆ ತಾನೇ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಿ ಅವಾಂತರ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ.

ಜಿಪ್ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ನಾನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಎಳೆಯ ಚರ್ಮವಲ್ಲವೆ? ಏನಾದೀತೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಬೇರೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಪತಿ ಭೂಪತಿಯವರೂ ಬಂದರು. ಅವರು ನೋಡಿ ತಕ್ಷಣ ''ನಾವು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೇ ಹೋಗೋಣ'' ಎಂದರು. ನನಗಂತೂ ಅಳುವೇ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಅವನನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯದ ಸರ್ಜನ್ ''ಏನೋ ಪುಟ್ಟು, ಏನ್ಮಾಡಿಕೊಂಡಿ ದ್ದೀಯೋ?'' ಅಂತ ಕೆನ್ನೆ ತಟ್ಟಿದರು. ಅವನು ಅಳುತ್ತಲೇ '' ಅಂಕಲ್, ನನ್ನ ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್‌ಗೆ ಜಿಪ್ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದೆ''. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ನಾವು ವಿವರಿಸಿದೆವು. ಅವನನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದು ಇದು ಮಾತಾಡುತ್ತ ಜಿಪ್ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರು. ನಾನು ಮತ್ತೆಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳ್ತಾರೋ ಎಂದು ಹೆದರಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿದ್ದರು.



ನಂತರ ಅವರು ಕೇಳಿದರು. 'ಅದೇನು ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್ ಅಂತಾನಲ್ಲ'' '' ಓ ಅದಾ!'' ೩ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ, ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣವೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಕುತೂಹಲ, ಅದಮ್ಯ ಆಸಕ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ. ಹಾಗೇ ಪುಟ್ಟು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅದೇನು, ಇದೇನು ಅಂತ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತಿದ್ದ. ಅವನಪ್ಪ ಒಂದು ದಿನ ತಮಾಷೆಗೆ ''ಅದು ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್'' ಎಂದಿದ್ದರು. ಅದೇ ಹೆಸರು ಅವನ ಪಾಲಿಗೆ ಖಾಯಂ ಆಯಿತು. ನಂತರ ಅವನು ದೊಡ್ಡವನಾಗುವವರೆಗೆ ಜಿಪ್ ಇರುವ ಪ್ಯಾಂಟ್ ತರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಬೇರೆಯವರಿಗೂ ''ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜಿಪ್ ಇರುವ ಪ್ಯಾಂಟನ್ನು ಖರೀದಿಸಬೇಡಿ'' ಅಂತ ಹೇಳ್ತಿರ್ತೇವೆ. ಅನಂತರ ಒಂದ್ಸಲ ದಿಲ್ಲಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿದ್ದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕುಳಿತು ಯಾವ ಸ್ಥಳ ನೋಡೋದು ಅಂತ ಸಂಸತ್ ಭವನ್, ಜಂತರ್ ಮಂತರ್, ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪುಟ್ಟು ಓಡೋಡಿ ಬಂದು ''ಅಮ್ಮಾ, ಕುತುಬ್ ಮಿನಾರ್ ನೋಡಿಲ್ವೇನಮ್ಮಾ ಇವರು'' ಎಂದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿವರಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಇಕ್ಕಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಸಿಬಿಡ್ತಾರೆ. ●

ಏನೋ ಅನಾಹುತ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದರೆ....!

ಡಾ॥ ಎರಿ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಎನ್ನಾರ್' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದೆನಲ್ಲವೇ? ಇದೇ ಎನ್ನಾರ್‌ಗೆ 'ಜೋಕುಮಾರ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ವೈದ್ಯನೊಬ್ಬ ನಾಮಹಲವು. ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವೆನಿಸುವ ವಿಷಯವಾದರೂ ಸರಿ; ಸ್ನೇಹಿತರು ನಕ್ಕು ನಿರಾಳವಾಗಿಬಿಡಲೆಂಬ ಅದಮ್ಯ ಆಸೆ ಇವನಿಗೆ. ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉದಾರಿ, ದೊಡ್ಡ ಗುಂಡಿಗೆಯವ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದುಃಖಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಕಂಠಮಟ್ಟ ಮುಳುಗಿ ಇನ್ನೇನು ಇವನ ಕತೆ ಮುಗಿಯಿತೆಂಬಂತೆ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹೊಸಬರ್‍ಯಾರಾದರೂ ನೋಡಿದರೆ ಅವರ ಕಣ್ಣೀರು ಕೋಡಿ ಒಡೆದು ನದಿಯಾಗಿಬಿಡಬೇಕು ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಟನೆ ಕರಗತ 'ಜೋಕು'ಗೆ.

ನಮಿತಾ ವಿಹಾರದ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವ ಬೀಡಾ ಅಂಗಡಿಯವನ ನಮಸ್ಕಾರಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ ಜೋಲು ಮುಖ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಗೋಲ್ಡ್ ಫ್ಲೇಕ್ ಕಿಂಗ್ಸ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂದ. ಇವತ್ತು ಯಾಕೋ ಎನ್ನಾರ್ ರದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ವರ್ತನೆಯೆನ್ನಿಸಿ ಅಂಗಡಿ ಸೀನ ನನ್ನನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಕರೆದು "ಯಾಕ್ಸಾರ್ ನಿಮ್ ಫ್ರೆಂಡು ಭಾಳ ಮೂಡ್ ಆಫ್ ಆಗಿರೋಂಗೆ ಕಾಣ್ತುತ್ತೆ'' ಅಂದ. "ಏನೋ ನಂಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲಪ್ಪ, ವಿಚಾರಿಸ್ತೀನಿ ಇರು'' ಅಂತ ನಾನಂದೆ.

ಸಿಗರೇಟಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಾಗಿಸಿದವನೆ "ಎರಡು ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ಕಾಫಿಗೆ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡು'' ಅಂದ ಕ್ಷೀಣಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ. ನನಗೂ ಕೊಂಚ ಕನ್‌ಫ್ಯೂಸ್ ಆಯಿತು. ನಿಜಕ್ಕೂ ಬೇಜಾರಾಗಬಹುದಾದಂಥದ್ದು ಏನಾದರೂ ಘಟಿಸಿರ ಬಹುದಾ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಮೂಡಿತು. "ಯಾಕೋ ಜೋಕು; ಡಿಪ್ರೆಸ್ ಆಗುವಂಥಾದ್ದು ಏನಾದ್ರೂ ಆಯ್ತಾ? ಒಂಥರಾ ಕಲ್ಲಾಗಿ ಕಾಣ್ತೀಯಾ?'' ಅಂದೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ.

"ಈವತ್ತೊಂದು ದೊ...ಡ್ಡ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟೆ ಕಣೋ'' ಅಂದ ಎನ್ನಾರ್. ಕೊನೇಪಕ್ಷ ತಪ್ಪು ಅನ್ನೋದಾದ್ರೂ ಇವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆಯಲ್ಲ ಬಿಡು ಅಂದುಕೊಂಡು "ಏನದು?'' ಅಂತ ಕೇಳಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬರೀ ಸಾಹುಕಾರ್ ಪೇಶೆಂಟ್‌ಗಳೇ ಬರ್ತಿದಾರೆ; ಇವತ್ತು ಬೈ ಮಿಸ್ಟೇಕ್ ಒಬ್ಬಾಕೆಗೆ ರಾಂಗ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೆ!'' ಅಂದ. ಪೇಶಂಟ್ ಏನಾದ್ರೂ ಗೊಟಕ್ - ಗಿಟಕ್ ಅನ್ನುವಷ್ಟು ಸೀರಿಯಸ್ ಆಗಿರಬಹುದೇನೋ ಅಂತ ಧಾವಂತಗೊಂಡೆ. "ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಆಗಿ ಏನಾದ್ರೂ ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಟ್ ಆಯ್ತಾ'' ಅಂದೆ. "ಅದಲ್ಲ ಕಣೋ, ನಾನು ಕೊಟ್ಟ Prescriptionಗೆ ಆಕೆಗೆ ಎರಡೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಿಬಿಡ್ತದೆ!!'' ಅಂತ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಬಾಯಿ ಕಿಸಿದ.

"ಥುತ್ ಬದ್ಮಾಷ್ ನನ್ಮಗನೆ, ನಾನು ಏನೋ ಅನಾಹುತ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಂತ ಯೋಚಿಸ್ತಿದ್ರೆ ನೀನು ಇಂಥಾ ನಾಟಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಆಡ್ತೀಯಾ; ನಾಟಕಕ್ಕೋ, ಸಿನಿಮಾಕ್ಕೋ ಸೇರಿದ್ರೆ ಒಳ್ಳೇ ಕಾಸಾದ್ರೂ ಗಿಟ್ಟುತಿತ್ತು; ಹೋಗಿ ಹೋಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬಂದಿದೀಯಲ್ಲ ಲೋಫರ್ ನೀನು'' ಅಂತ ಬೈದೆ.

ಹ್ಹಹ್ಹಹ್ಹಾ!!! ಎಂದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನಗುತ್ತಿದ್ದ ಜೋಕು. ●

ವಿಳಾಸ : ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-2

ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ 'ನೆನಪಿನ ಬುತ್ತಿ'ಯನ್ನು ಓದುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಕಣವಿದು, ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅವಿಸ್ಮರಣೀಯ ಪ್ರಸಂಗ, ತಮಾಷೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಈ ವೈದ್ಯರಸಾಯನ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು. -ಪ್ರ.ಸಂ.

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2003-05